

Nos Clubs | Nos Formations | Nos Programmes | Nos Evénements



TOUS EN FORME POUR 2024 !

En savoir plus

Le monde bouge, et nous ?!

En cette période de confinement, le temps est aux réflexions et aux adaptations... à chacun de trouver son équilibre pour garder la forme !



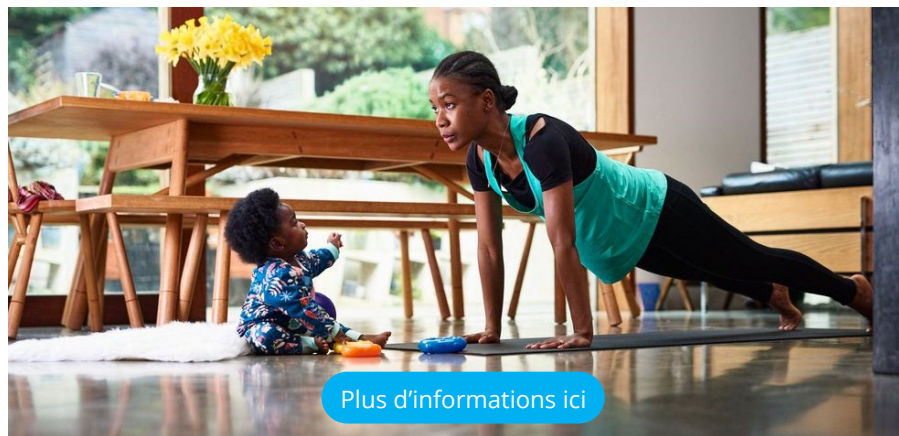
Confinement... un équilibre à trouver !

- Maintenir et adapter son activité sportive à son domicile pour garder une bonne santé.
- Profiter de ce temps pour prendre du recul, repenser nos activités et nos projets.
- Placer l'humain au cœur de nos priorités en protégeant et en prenant des nouvelles de ses proches et de son entourage

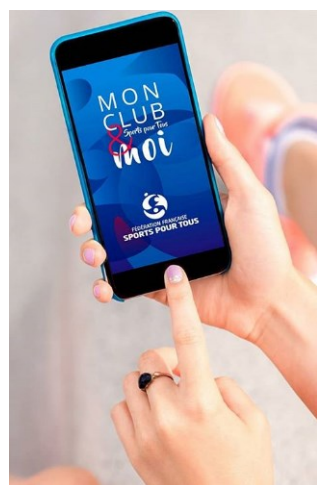
Comment garder la forme à son domicile ?!

En raison du confinement, les clubs de sport ont dû fermer leurs portes. Difficile de changer ses habitudes et surtout de garder une motivation seul(e) à la maison.

Heureusement pour nous, de nombreux conseils et alternatives fleurissent sur les réseaux sociaux pour continuer de nous faire transpirer à distance !



Plus d'informations ici



Maintenez le contact

AVEC L'APPLICATION MON CLUB SPORTS POUR TOUS ET MOI

Maintenez les relations avec vos pratiquants en utilisant l'application « Mon Club Sports pour Tous et moi » qui vous permet d'envoyer des messages à vos licenciés, de leur donner des conseils pour se maintenir en forme, de leur mettre à disposition des séances...

Téléchargez l'application ici

Appel aux animateurs !

LES SÉANCES VIDÉOS, UNE ALTERNATIVE POUR CONTINUER À BOUGER ET GARDER LE CONTACT

Vous avez pour projet de faire des vidéos pour vos adhérents ? Ou vous réalisez déjà des cours en live ? Contactez le Comité et faites nous part de vos expériences et de vos projets.

Contactez-nous ici





Des exercices en ligne gratuits !

**ACCESSIBLES POUR TOUS LES NIVEAUX
ET TOUS LES ÂGES**

Sur le site [Goove App](#) et l'application [Activiti by My Coach](#), suivez gratuitement des séances d'entraînement de renforcement musculaire, d'équilibre ou de souplesse adaptées à votre condition physique. Tous à vos baskets !

[Plains d'autres applications gratuites ici !](#)

Testez votre forme

**AVEC LES OUTILS DE LA
FÉDÉRATION SPORTS POUR TOUS**

Obtenez un premier aperçu de votre forme grâce à un test d'endurance rapide, gratuit et en ligne ! Pour compléter ce test, vous pourrez également répondre à un questionnaire pour savoir quelle activité est faite pour vous.

[Cliquez ici pour faire le test !](#)



Etes-vous prêt à relever le défi de rester en bonne santé ?



Le défi santé du mois !

Se lever au minimum toutes les heures de sa chaise ou de son canapé pendant la journée



Le défi sport du mois !

Suivre 3 séances en ligne de renforcement musculaire par semaine



Le défi photo du mois !

Envoyer une photo de son activité sportive sur notre page Facebook pour encourager tous les licenciés du réseau



[Notre rapport d'activités ici](#)

Repensons nos activités !

ZOOM SUR NOTRE ASSEMBLÉE

GÉNÉRALE PAS COMME LES AUTRES

Parce que le Comité a fait le choix de penser ces actions le plus Ecologique et Fun, l'Assemblée Générale du Comité n'y échappe pas. Fini les AG passives. Ici, on bouge, on rigole, on questionne, on valide ou pas...

Organisé autour de jeux ou de quizz, le décor est planté pour que chaque acteur participe. Une belle manière de changer les codes institutionnels et surtout d'engager les différents acteurs du réseau Sports Pour Tous à se connaître !

L'humain, au coeur de nos priorités

Attachée à ses valeurs sociales et humaines, la Fédération Française Sports Pour Tous a réalisé le tour des régions pour rencontrer et échanger avec l'ensemble des clubs du réseau.

Un temps de partage important et nécessaire pour créer du lien entre tous les acteurs. Et oui, quoi de mieux qu'un temps d'échange en face à face pour construire ensemble les projets de demain ?!



[Notre projet fédéral ici](#)



[Cliquez ici](#)

Soyons solidaires !

ESPACE ENGAGEMENT

Que l'on soit bénévole dans l'âme, habitué depuis toujours des missions associatives ou que l'on ait à cœur, pour la première fois, de donner un peu de temps et d'énergie, devenez volontaire et contribuez ainsi à la lutte contre l'épidémie !



Fédération Française
SPORTS POUR TOUS

Vous êtes salarié ou auto-entrepreneur ?
Découvrez toutes les aides de l'Etat pour vous accompagner durant cette période

CLIQUEZ ICI

COVID-19

MESURES POUR L'EMPLOI