

Baromètre Sport Santé FFEPGV*

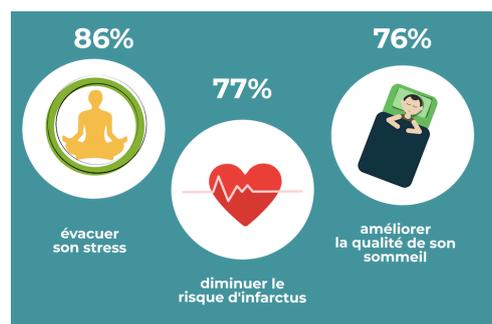
Les Français de plus en plus sportifs : 57% consacrent au moins une heure à une activité physique par semaine !

Montreuil, le 18 février 2019 – Dans un mois, le printemps fait son retour : des températures plus clémentes, les jours qui s'allongent, l'été qui se profile... Autant de raisons pour se remettre au sport et favoriser une activité physique en extérieur. Selon la 8^{ème} édition du Baromètre Sport Santé de la FFEPGV, les Français accordent de plus en plus de temps à la pratique d'une activité physique avec **une moyenne de 3h36 par semaine en 2018**, soit 18 minutes de plus qu'en 2017. 57% consacrent **au moins une heure** à une activité physique par semaine.

Patricia Morel, Présidente de la FFEPGV, souligne : « *Il existe aujourd'hui une réelle prise de conscience des problèmes de santé liés à la sédentarité et l'inactivité physique et également une prise de conscience environnementale liée au défi climatique. Permettre à tous les Français de pratiquer une activité physique en extérieur pour se ressourcer et profiter des espaces naturels est donc un réel enjeu pour la FFEPGV qui propose un grand nombre d'activités en plein air respectueuses de l'environnement.* »

Des bénéfices reconnus et plébiscités

En 6 ans, la part des français pratiquant une activité physique a **augmenté de 8%** : 62% en 2018 contre seulement 54% en 2012. Si les Français sont aussi assidus à leur rendez-vous sportif hebdomadaire, c'est parce qu'ils lui attribuent de nombreux bienfaits, parmi lesquels **évacuer son stress (86%)**, **diminuer le risque d'infarctus (77%)**, **améliorer la qualité de son sommeil (76%)**.



Des activités en extérieur pour reprendre le sport en douceur

Première fédération du Sport Santé, la FFEPGV propose de nombreuses activités encadrées au sein de ses 6000 clubs comprenant des activités en extérieur pour une complémentarité des pratiques.



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 bénéfices : 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 ! Retrouvez plus d'informations sur www.courirsportsante.fr

La marche active

Particulièrement adaptée aux seniors, l'activité est basée sur la pratique de la marche active sur une durée, soit à l'année, soit un programme de 12 semaines, sur la base de 2 séances par semaine, variant de 30 min à 1h, dont une encadrée par un animateur sportif diplômé, la deuxième séance étant préparée avec l'animateur, et effectuée en autonomie.

Les bénéfices : améliore le capital santé grâce à la mise en jeu de nombreux muscles et articulations, préserve l'autonomie d'une façon générale (mobilité accrue), 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.

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. Elle est proposée à l'année, mais peut également se dérouler en format court de 12 semaines.

Les bénéfices : 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 Cross-Training Sport Santé

L'activité Cross-Training Sport Santé en extérieur est une innovation FFEPGV destinée à répondre aux motivations actuelles de se bouger au grand air, de prendre soin de soi, de créer des liens sociaux.

Trois niveaux de pratiques sont proposés : le premier s'adresse à des personnes souhaitant découvrir ou reprendre une activité, le deuxième vise à l'entretien de la condition physique, le troisième propose des challenge et favorise l'atteinte d'objectifs personnels.

Les bénéfices : l'amélioration des fonctions cardio respiratoires, le renforcement musculaire et la souplesse, l'habileté motrice, l'équilibre et la communication motrice.

Enquête menée par Ipsos sur Internet du 14 au 19 décembre 2018 auprès d'un échantillon de **2 000 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

Contacts presse :

SHADOW Communication – Laurine Guiraud / Maeva Lefebvre

Tel : 07 77 92 35 65 / 06 45 07 66 37

Mail : laurineguiraud@shadowcommunication.fr / maevalefebvre@shadowcommunication.fr