

Communiqué de presse

## Confinement : La Fédération Française EPGV se mobilise pour aider les français à pratiquer une activité physique et sportive régulière

**#SportSantéchezsoi : des séances gratuites conduites par des animateurs professionnels de la FFEPGV, pour assurer le bien-être physique, psychologique et social et lutter contre la sédentarité.**

**Paris, le 20 mars 2020** – En cette période de confinement, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire, experte du sport santé en France, mobilise ses clubs et ses animateurs pour éviter la situation de sédentarité liée à ce contexte.

Ainsi, la fédération propose dès aujourd'hui et sur son site [sport-sante.fr](http://sport-sante.fr) et sur sa [chaîne Youtube](#) un programme d'activités physiques et sportives riche et diversifié, sous forme de vidéos accessibles gratuitement et réalisées par des animateurs professionnels de la FFEPGV.

« Dans ce contexte particulier, notre Fédération jouera son rôle et assumera sa mission d'intérêt général. Chacun d'entre nous doit rester solidaire et faire preuve de citoyenneté et de civisme, tout en trouvant un équilibre physique, psychologique et social dans la contrainte du confinement. C'est pourquoi nous proposons à chaque personne qui le souhaite de pratiquer une activité physique et sportive qui puisse lui apporter du bien-être au sein de son domicile. » **Explique Patricia Morel, Présidente de la FFEPGV.**

Depuis le début du confinement, c'est tout un mouvement qui se mobilise ... bénévoles, animateurs, clubs se sont engagés dès l'annonce de confinement, pour réaliser des séances vidéo de gymnastique volontaire. Ces séances reflètent la pratique de l'activité physique telle que délivrée dans les 5600 clubs que compte la FFEPGV en France. Cependant, pour que chacun puisse pratiquer chez soi, elles ont été adaptées :

- Encadrées, ces séances sont élaborées, réalisées et filmées par des animateurs professionnels diplômés par la Fédération.
- Pratiques, elles ne nécessitent aucun matériel.
- Écourtées, elles sont structurées sur un format court de 30 minutes.
- Diversifiées (Yoga, Pilates, cross training, séances pour les enfants ou encore séances bien vieillir, etc.), elles permettent aux pratiquants un large choix d'activités et de la variété pour le plaisir et le bien-être !
- Accessibles, elles s'adressent à tous, enfants, adolescents, adultes, seniors, quels que soient sa condition physique.

**Disponibles gratuitement sur :** <https://www.sport-sante.fr/> et dans l'après-midi sur la [chaîne Youtube FFEPGV](#).

« Les mesures de confinement bouleversent nos habitudes, notre quotidien. Elles ne doivent pas pour autant nous inciter à l'oisiveté, à la sédentarité. Bien au contraire, c'est l'occasion de mettre du sens dans le « Prenez soin de vous » que nous entendons quotidiennement. Notre santé physique mais aussi mentale peuvent être fortement impactées par le confinement prolongé, et leur maintien passe par la pratique d'une activité physique régulière. En tant que médecin du sport et médecin fédéral de la première Fédération sportive non compétitive, j'encourage tous les français à suivre ce programme de séances de gymnastique volontaire. » complète le Docteur Ianis MELLERIN, Médecin Fédéral Régional FFEPGV.

### **A propos de 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 1971, 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 près d'un demi-million de licenciés et pratiquants à travers 6000 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

#### **Contacts presse :**

SHADOW Communication – Alix PATTUS-ARNOUX / Aurélie VINZENT / Karima DOUKKALI

Tel : 06 69 73 08 52 / 06 58 66 80 49 / 07 77 36 64 10

Mails : [alixpattusarnoux@shadowcommunication](mailto:alixpattusarnoux@shadowcommunication) / [aurelievinzent@shadowcommunication](mailto:aurelievinzent@shadowcommunication)