

## Sport et Confinement

Gym Plaisir vous accompagne



Sport et Confinement

Difficile de garder la forme et le moral, quand on doit rester à la maison ou quand la seule alternative est de pouvoir courir autour de chez soi ! Pourtant travailler sa condition physique, en période de confinement, n'a jamais été aussi important. Au-delà du fait d'entretenir son bien-être physique, elle participe à l'équilibre psychologique et au maintien du lien social.

Par souci de solidarité et pour répondre aux enjeux de santé publique, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire, experte du sport santé, a mis en place depuis le début du confinement le dispositif "Sport Santé chez Soi". Un programme d'activités physiques et sportives, riche et diversifié, réalisées par des animateurs professionnels de la FFEPGV. Ces animateurs sont ceux qui délivrent tout au long de l'année des séances de gymnastique volontaire, dans l'un des 5200 clubs que compte cette fédération d'envergure répartis dans toutes les régions de France.

"Sport Santé chez Soi", c'est aussi l'occasion de découvrir un club près de chez soi et de faire connaissance avec des animateurs sportifs professionnels.

Fort de sa connaissance des besoins de ses 500 000 licenciés, la FFEPGV propose pendant le confinement (et après) des séances spécialement élaborées pour répondre à tous les besoins et à tous les profils ... de 9 mois au quatrième âge, que l'on soit en pleine santé ou que l'on souffre d'une pathologie, que l'on soit très actif ou sédentaire.

Des vidéos thématiques et numérotées et des 'live', d'une durée de 30 minutes environ et ne nécessitant aucun matériel spécifique sont disponibles gratuitement sur le site [sport-sante.fr](http://sport-sante.fr), sur la page Facebook FFEPGV et sur la chaîne Youtube FFEPGV.

L'association miélanaise Gym Plaisir propose aussi des exercices à réaliser à partir de vidéos présentées sur sa page Facebook [gym plaisir miellan](https://www.facebook.com/gymplaisirmiellan), en attendant de reprendre ses activités habituelles en salle.



fitness-4797017\_1280.jpg