

# DOSSIER DE PRESSE



**Samedi 24 octobre  
2009**

**un club vous accueille**

dans votre commune, de 10h00 à 17h00

**Sport au féminin**



**CROS**  
CENTRE  
MOUVEMENT SPORTIF

Renseignements <http://centre.franceolympique.com>

 **Région Centre**





Depuis plusieurs années, dans la Région Centre, les services de la Jeunesse et des sports, du Conseil Régional et le Comité Régional Olympique et Sportif (C.R.O.S) conduisent une politique de développement du sport féminin.

C'est ainsi que le groupe de travail « Sport au Féminin » du Comité Régional Olympique et Sportif a imaginé un évènement destiné aux féminines non licenciées sportives, afin de promouvoir la pratique physique et sportive féminine. Une journée lui est consacrée :

**le samedi 24 octobre 2009,  
de 10 à 17 heures  
dans les clubs de toute la région Centre**

Il faut souligner la présence de sportifs de très haut niveau qui viendront encadrer les animations de cette journée.

Cette action a pour but d'informer, de sensibiliser le grand public sur cette thématique et de promouvoir les activités des clubs qui ont souhaité participer à cette opération.

Cependant, même si elle augmente, la pratique féminine licenciée reste nettement en retrait par rapport à celle des hommes puisque 2/3 des licencié(e)s sont des hommes. De plus, le développement de nouveaux freins culturels d'ordre communautaire dans les quartiers sensibles entraîne une lente exclusion des jeunes filles de la pratique sportive.

Le sport est un langage universel et le plus vaste terrain d'échanges multiculturels, qu'il soit collectif ou individuel. La pratique du sport en club est un moyen d'intégration à un groupe, d'échange et de convivialité qui permet de lutter contre l'isolement.



## Les bienfaits du sport

L'être humain n'est pas fait pour être sédentaire. L'activité physique est ainsi essentielle pour éviter à notre corps de « s'encrasser ».

### *Sport et santé*

*Avant toute pratique sportive, il convient de suivre les recommandations de son médecin traitant.*

- L'entraînement régulier a un effet favorable sur le fonctionnement de l'appareil **cardio-vasculaire**. Le cœur est un muscle, il voit sa capacité de contraction augmenter et acquiert plus de puissance et d'efficacité. Le sang est ainsi mieux distribué à l'ensemble des tissus de l'organisme.
- Le sport permet de réduire l'**hypertension artérielle** mais constitue surtout un excellent moyen de lutter contre l'athérosclérose.
- L'activité physique s'oppose aux **effets du vieillissement** : maintien le tonus musculaire préservant l'autonomie.
- Une activité physique modérée et régulière est recommandée pour prévenir l'**ostéoporose**. En exerçant des contraintes sur le squelette, l'activité physique permet à toute l'ossature de se renforcer.
- L'exercice physique améliore les capacités **respiratoires**.
- Sur le plan **articulaire**, l'exercice sportif permet de conserver et même de développer l'amplitude naturelle des articulations, en luttant contre l'ankylose.
- Le sport **affine et embellit le corps**. Il permet de lutter efficacement contre l'obésité, d'harmoniser les masses musculaires et d'harmoniser son poids.

*Je vais participer à la journée régionale « Sport au Féminin », parce que le sport contribue à ma santé .*



## ***Sport et psychologie***

Les effets psychologiques liés à la pratique d'un sport sont au moins aussi importants que les effets physiques. Le sport :

- \* stimule la confiance en soi, l'esprit de compétition et la volonté, en libérant l'agressivité ;
- \* réduit le stress et l'anxiété ;
- \* favorise la prise de conscience de son corps et aide à l'harmonie de la vie sexuelle ;
- \* augmente l'efficacité intellectuelle grâce à l'amélioration de l'oxygénation cérébrale ;
- \* enseigne l'acceptation de l'échec temporaire et la persévérance ;
- \* développe l'esprit de groupe, de respect de l'autre, et enrichit le cercle relationnel ;
- \* procure une sensation de plaisir, sans doute liée à la libération par le cerveau de substances hormonales, les endorphines ;
- \* permet de se distraire des soucis professionnels et familiaux.



***Pratiquer une activité physique régulière, ça m'aide à mieux gérer le stress !***



***C'est ma source de bien-être, mon hygiène de vie !***



Le sport, c'est mieux dans un Club...

Mon Club, c'est bien plus que du sport...

# Echanger



Le sport est un langage universel et le plus vaste terrain d'échanges multiculturels, qu'il soit collectif ou individuel.

La pratique du sport en club est un moyen d'intégration à un groupe, d'échange et de convivialité qui permet de lutter contre l'isolement.

# S'évader



*Et puis, ça détend le sport ,  
il y a plein de gens sympas  
dans les clubs : la  
convivialité c'est bon pour le  
moral !*



# Partager







## **COMITE REGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DU CENTRE**

**18 rue Jean Moulin 45 073 ORLEANS**  
**Tel : 02.38.49.88.50.**  
**Fax : 02.38.49.88.51.**  
**E-Mail : [centre@franceolympique.com](mailto:centre@franceolympique.com)**  
**Site : <http://centre.franceolympique.com>**

**Septembre 2009**