

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



athleformesante@athle.fr

FICHE EXPLICATIVE



Défi Forme : un nouveau temps fort du secteur Forme et Santé !

Cette saison, le contexte sanitaire a bouleversé le fonctionnement des clubs. Chacun a fait preuve de créativité et d'innovation pour maintenir des séances à distance et entretenir l'esprit club. Pour continuer à vous accompagner dans cette démarche et proposer des temps d'animation aux adhérents qui ont pris une licence cette année, malgré la situation, la FFA lance Défi Forme du 1^{er} au 30 juin.

Cette opération se décline en 6 défis funs, divertissants et fédérateurs à proposer aux adhérents. Les deux principaux enjeux sont de créer de l'animation et de renforcer la convivialité au sein des clubs.

Le principe est simple, il vous suffit de sélectionner les défis que vous souhaitez organiser. Ces défis sont accessibles à tous les clubs et peuvent être réalisés en présentiel ou à distance. Des outils sont mis à votre disposition pour vous accompagner dans la mise en place.

A chaque défi réalisé, nous vous invitons à remplir le [formulaire Défi Forme](#). Vous avez jusqu'au 15 juillet pour faire vos retours. Ainsi, nous pourrions valoriser les défis réalisés et partager des expériences de clubs.

**La FFA récompensera les 3 clubs ayant rencontré les plus beaux succès !
Pour avoir une chance d'être sélectionnés, les clubs devront réaliser au moins 3 défis sur les 6 proposés et remplir le [formulaire Défi Forme](#) pour chacun des défis (jusqu'au 15 juillet).
Les clubs gagnants recevront 5 paires de bâtons et des buffs.**

On vous met au défi, osez-vous participer ?

LES DÉFIS

DÉFI 1 : TOUS EN SCÈNE !



Proposez une animation festive ! Réalisez une **chorégraphie dynamique** avec votre groupe et envoyez-nous la vidéo !

Pour réaliser ce défi, vous pouvez-vous inspirer des chorégraphies créées par les Coachs Athlé Santé de la FFA ou inventer votre propre chorégraphie.

Ce défi peut être réalisé en présentiel ou à distance.

Les chorégraphies proposées :

YMCA (by Julie Quesnoit)

EL BAILA DE LA MANO (by FFA)

JUST BECAUSE OF YOU (by Julie Quesnoit)

DÉFI SQUATS (by Julie Quesnoit)

DEFI 2 : JUSQU'OU IREZ VOUS ENSEMBLE ?



Retrouvez du lien avec votre groupe ! Organisez un **relais à distance**.

Chaque participant (ou binôme) réalise un parcours sur un temps déterminé et passe le relais, à distance, au participant suivant. Réalisez un montage vidéo en compilant les passages de relais et transmettez votre bonne humeur.

Ce défi peut se réaliser en marchant (nordique ou rapide) ou en courant. Il peut également être organisé lors d'une séance, avec un passage de relais à distance et sans échange de matériel.

Inspirez-vous de l'initiative de Quimper Athlétisme, dans le cadre du Relais contre le virus en [cliquant ici](#).

DEFI 3 : PARTAGE TON MEILLEUR SPOT !



Donnez rendez-vous sur des **parcours hors norme** ! Invitez vos adhérents, lors d'une sortie de marche nordique, marche rapide ou running, à se rendre sur un lieu remarquable par sa beauté, son histoire, sa particularité, etc. Demandez-leur de vous envoyer une photo et un descriptif succinct. Envoyez les photos et faites-nous rêver !

Ce défi peut être réalisé de façon individuelle ou lors d'une séance en club.

Munissez-vous simplement de votre téléphone ou d'un appareil photo pour faire le plus beau cliché de parcours !

DEFI 4 : CHICHE AUX DIRIGEANTS !



Mettez vos dirigeants à l'épreuve ! Proposez-leur une séance de NORDIC'Fit, NORDIC'Fit CARDIO ou NORDIC'Relais. Filmez ce moment de convivialité pour nous le transmettre.

La séance peut être réalisée en présentiel ou en visio.

Contenu :

(Attention, les liens ci-dessous doivent être ouverts sur Internet Explorer)

[NORDIC'Fit](#)
[NORDIC'Fit CARDIO](#)
[NORDIC'Relais](#)

DEFI 5 : FUN EN FAMILLE !



Challengez vos adhérents et leur famille ! Planifiez une séance de renforcement musculaire fun en visio, à réaliser à la maison, **en famille**. Filmez ce moment de partage et envoyez-nous la vidéo.

Cette séance est destinée à toute catégorie d'âge, des babies aux masters.

Contenus de séances :

[Séance Fun en Famille n°1](#) (by Sylvain Plantard)
[Séance Fun en Famille n°2](#) (by Christophe Dacquet)

DEFI 6 : TESTE LES BÂTONS DE LA SERENITE



Diversifiez vos pratiques ! Découvrez **Nordic Yoga®** et proposez cette pratique à vos adhérents. Envoyez-nous vos plus belles photos ou séquences vidéo.

La séance peut être réalisée en présentiel ou en visio.

Les outils Nordic Yoga®

[Tutoriel NORDIC'Yoga](#)
[Fiche technique](#)

athleformesante@athle.fr

CONTACT

Solène TRIOREAU | 01 53 80 70 02