



Fitness

Opportunité :

Il existe de nombreuses façons de rassembler les gens pour des activités de santé et de fitness. Le modèle peut être adapté aux besoins et à la démographie de la communauté ainsi qu'aux ressources disponibles. Ces stratégies peuvent être facilement modifiées et ajustées pour convenir à tout âge ou niveau de condition physique, favorisant ainsi la pratique de sport ensemble dans un environnement sûr et solidaire tout en promouvant une santé holistique en engageant et en entraînant le corps, l'esprit et l'âme.

Pré-requis :


- Espace et équipement en fonction du type d'activité (voir activités proposées);
 - Quelqu'un pour diriger la séance (de préférence un entraîneur, coach de fitness ou physiothérapeute) ;
 - Moyens pour inviter les gens ;
-

Processus :

- Choisir un lieu adapté à l'activité (par exemple : un parc pour un groupe de course, un grand espace ouvert ou une salle pour des séances d'exercice) ;
 - Décider si l'événement est ponctuel ou régulier ;
 - Rassembler des personnes intéressées par l'exercice physique ;
 - Planifier la session d'entraînement en fonction des participants (enfants, familles, personnes âgées, jeunes, etc.) et de leur niveau de forme physique ;
 - Terminer la session par quelque chose de positif (relaxation, étirements, jeu amusant, etc.)
-

Activités :

- Groupes de course / clubs de running ;
- Groupes de randonnée ;

- 
- Séances d'exercice de groupe à haute ou basse intensité ;
 - Fitness en famille ;
 - Nutrition ;
 - Physiothérapie ;
 - Gym de garage ;

Posture :

- L'objectif est d'attirer les gens et d'encourager la participation de tous ;
- Créer un environnement sûr où tout le monde peut participer sans se sentir embarrassé ;
- Établir des bonnes relations et éventuellement inviter à une conversation autour des valeurs ;

Suivi :

- Connecter les professionnels du fitness/santé dans votre ville ou village ;
- Offrir des événements de suivi ;
- Aider les participants à trouver des activités de fitness qui leur conviennent (s'ils sont intéressés) ;
- Invitation à des réunions régulières et à des réunions de discussion (seulement s'il y a un intérêt) ;

