



## La Réunion en Forme

### Une association locale

#### Qui sommes-nous ?

Depuis septembre 2013, l'Association La Réunion en Forme® organise, favorise, développe et promeut des actions centrées sur la forme, la santé, et la nutrition.

Ses actions s'articulent autour de trois piliers :

- La recherche et le développement, avec l'élaboration de nouvelles techniques d'accompagnement pour évaluer l'efficacité des interventions réalisées auprès de la population, ainsi qu'avec l'évaluation scientifique d'instances nationales investies sur le sujet.
- L'intervention directe au sein d'entreprises ou de villes dans le cadre des Rencontres de la Forme®. Ces interventions, développées avec les acteurs locaux, ciblent les jeunes, les adultes, les salariés et les seniors.
- La création et le déploiement d'actions ou d'interventions spécifiques pour le compte d'associations ou d'entreprises souhaitant explorer une dynamique d'engagement forte, dans le domaine du bien-être et de la forme du public cible.

#### Quelles sont nos valeurs ?

La Réunion en Forme s'inscrit résolument dans l'économie réunionnaise avec les valeurs de l'économie sociale et solidaire, avec des pratiques socialement exemplaires et innovantes.

### Un soutien de l'Institut des Rencontres de la Forme (IRFO)

Dans un contexte de sédentarité croissante, l'Institut des Rencontres de la Forme mobilise en métropole son action en faveur de l'activité physique ou sportive, sans être porteur de messages culpabilisants. Ainsi, il travaille à redonner le goût et l'envie de « bouger » quel que soit l'âge de ses interlocuteurs ; il encourage à être acteur de sa forme, de son alimentation et à gérer ses émotions ; il contribue à la modification des comportements pour l'adoption de modes de vie durables et de bien-être partagé.

Sa philosophie : « Se bouger, c'est préserver sa forme ! »

Trouvant un écho à son travail local, la directrice de La Réunion en Forme est devenue Déléguée territoriale de l'IRFO pour bénéficier de certains de ses outils et de son expertise scientifique.