

# La Fédération Française Sports pour Tous

Un acteur incontournable de l'offre sportive !

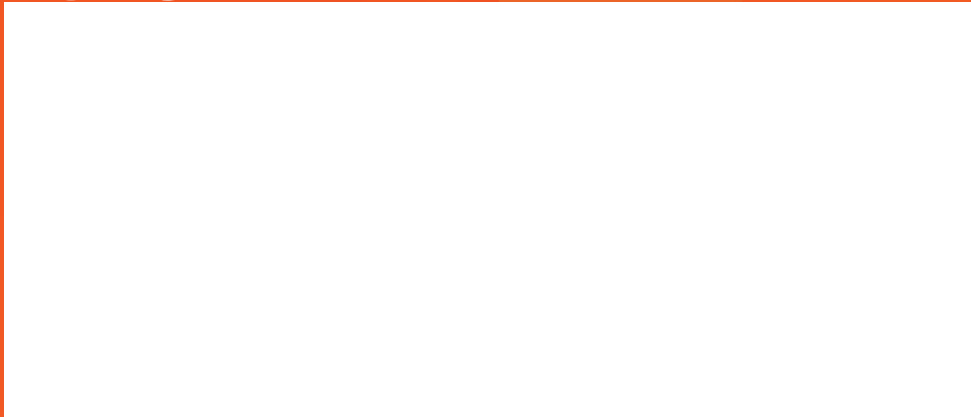
Accessible et socialisante, la Fédération Française Sports pour Tous a pour ambition de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées.

La Fédération de tous les sports, de tous les publics.



LES CHIFFRES CLÉS  
**130.000 LICENCIÉS**  
2 200 STRUCTURES AFFILIÉES  
**5 200 ANIMATEURS QUALIFIÉS**  
80 CADRES TECHNIQUES  
EN RÉGION

# Où



Fédération Française Sports pour Tous

# Programme Moove Eat

Vers une vie saine  
et active !

[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS

[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org) - E-mail : [info@sportspourtous.org](mailto:info@sportspourtous.org)



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS

**Moove Eat**®

# Programme Moove Eat®

La Fédération Française Sports pour Tous propose **Moove Eat®**, un programme d'activités physiques destiné aux adolescents en surpoids, soucieux de leur santé et de leur qualité de vie.

## POURQUOI ?

La reprise de l'activité physique adaptée et régulière avec le programme **Moove Eat®** vise à améliorer ta condition physique globale, ton bien-être social et ta confiance en tes capacités.

## POUR QUI ?

Pour les adolescents, soucieux de leur santé, de leur hygiène de vie, voulant adopter un mode de vie plus actif.

Sous condition d'un certificat médical (ci-joint) complété par le médecin.

## COMMENT ?

**1 à 2 séances d'1h30 par semaine pendant 3 mois :**

- 1 heure d'activité physique collective adaptée
- 20 minutes d'échanges et de conseils de prévention (mieux dormir, ajuster son hydratation, connaître les gestes de premiers secours, etc.)
- Suggestions de pratique en extérieur de 2 fois 30 minutes par semaine

**Un accompagnement individualisé :**

- Tests de la condition physique simples et adaptés à la première et dernière séance afin de connaître précisément ton état de forme et tes évolutions
- Adaptation tout au long du programme en fonction de tes capacités

**Une orientation vers une activité physique adaptée et régulière :**

A la fin des 3 mois du programme, tu auras la possibilité d'intégrer un de nos 3200 Clubs de ton choix afin de consolider tes nouvelles capacités grâce à ta participation au programme **Moove Eat®**.



# Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive

**A remettre à votre animateur lors de la première séance.**

Je soussigné(e) Docteur .....

Certifie que l'examen de Madame, Monsieur, réalisé ce jour,

Nom : ..... Prénom : .....

Date de Naissance : ..... / ..... / .....

Adresse : .....

.....

.....

N'a pas mis en évidence de contre-indication apparente à la pratique sportive du programme **Moove Eat®**.

Contre-indication temporaire : .....

.....

.....

Adaptations nécessaires en fonction de l'état de santé : .....

.....

.....

.....

Conformément au décret n° 2016-1387 du 12 octobre 2016, modifiant les conditions de renouvellement du certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport, ce certificat est **valable trois ans**, sous réserve de modification notoire de l'état de santé, à partir du,

..... / ..... / .....

Certificat établi le : ..... / ..... / ..... à .....

Cachet et signature :

**Les activités sont encadrées par des animateurs expérimentés et formés spécifiquement au programme.**

**mooveeat.fr**