

La Fédération Française Sports pour Tous

Un acteur incontournable de l'offre sportive !

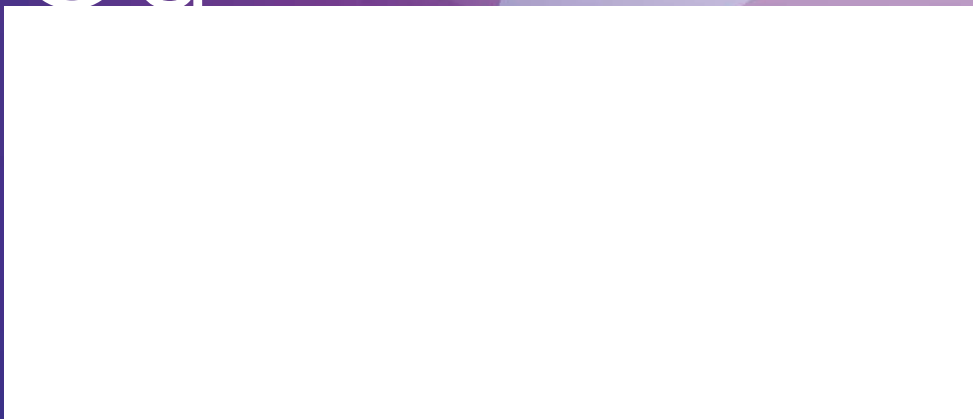
Accessible et socialisante, la Fédération Française Sports pour Tous a pour ambition de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées.

La Fédération de tous les sports, de tous les publics



LES CHIFFRES CLÉS
+ DE 200.000 LICENCIÉS
3 200 STRUCTURES AFFILIÉES
5 200 ANIMATEURS QUALIFIÉS
30 CADRES TECHNIQUES

Où



Fédération Française Sports pour Tous

Programme Cœur & Forme

Reprenez confiance
en vos capacités !

www.sportspourtous.org



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

12, Place Georges Pompidou - 93160 Noisy-le-Grand

Tél. : 01 41 67 50 70 - Fax : 01 41 67 50 90 - E-Mail : info@sportspourtous.org



Cœur &
Forme

Programme Cœur et Forme®

La Fédération Française Sports pour Tous propose le programme d'activités physiques **Cœur et Forme®**, destiné aux personnes présentant une pathologie cardiaque contrôlée ou à risque d'en développer une, soucieuses de leur santé et de leur hygiène de vie.

POURQUOI ?

La reprise de l'activité physique adaptée et régulière avec le programme **Cœur et Forme®** vise à améliorer votre condition physique globale, votre bien-être et votre confiance en vos capacités.

POUR QUI ?

Pour les personnes soucieuses de leur santé, de leur hygiène de vie, présentant une pathologie cardiaque contrôlée ou à risque d'en développer une.

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
- 30 minutes d'échanges et de conseils de prévention (mieux connaître son environnement pour pratiquer, ajuster son alimentation, utiliser un cardio-fréquencemètre, etc.)
- Suggestions de pratique en extérieur de 2 fois 30 minutes par semaine

Un accompagnement individualisé :

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

Une orientation vers une activité physique adaptée et régulière :

A la fin des 3 mois du programme, vous aurez la possibilité d'intégrer un de nos 3 200 Clubs de votre choix afin de consolider vos nouvelles capacités acquises grâce à votre participation au programme **Cœur et Forme®**.

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

coeurforme.fr



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 **Cœur et Forme®**.

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 établit le :/...../..... à

Cachet et signature :