



## Culture Marche

- Le blog de la Marche sous toutes ses formes : Randonnée, Marche Athlétique, Marche Nordique - La Marche est le meilleur remède pour l'homme (Hippocrate) -

Le 30 août 2018

<https://culturemarche.com/2018/08/30/federation-francaise-sports-pour-tous-accompagnement-vers-le-mieux-etre/>



BLOG, MARCHÉ, MARCHÉ NORDIQUE, SANTÉ, SPORT

### Fédération Française Sports Pour Tous : Accompagnement vers le mieux-être

30 août 2018

Guillaume

Joubert



Les difficultés cardio-vasculaires, le diabète, l'obésité, ou encore les effets du vieillissement sont comme le rappelle la [Fédération Française Sports Pour Tous](#), autant de caractéristiques qui éloignent trop souvent les personnes de la **pratique physique et sportive**. Le

mois de septembre est un peu comme le mois de janvier, celui des résolutions et des défis. Alors pourquoi ne pas vous mettre au sport ?

La Fédération Française Sports Pour Tous peut vous aider à atteindre vos objectifs ! Celle-ci a vocation de réconcilier avec le sport, tous ceux dont la santé pourrait ainsi être mise à l'épreuve, et de les accompagner tout au long du parcours vers le mieux-être. Non seulement la pratique régulière d'une activité est autorisée, mais elle est vivement recommandée. C'est pourquoi l'objectif de la Fédération Française Sports pour Tous est d'offrir du plaisir grâce à la pratique loisir !

Depuis plus de 50 ans, la Fédération a pour objectif de rendre la pratique physique et sportive accessible au plus grand nombre. Pour ce faire, elle propose plus de 150 activités, forme des animateurs, développe des programmes adaptés... Les activités proposées, les valeurs transmises, les formations dispensées, l'engagement des bénévoles et le professionnalisme des animateurs en font un assemblage unique reconnu d'utilité publique. Solidarité, Épanouissement et Mieux-être sont les maîtres mots de la Fédération Française Sports pour Tous.

Le Club Sports pour Tous, tourné autour de la convivialité, des rencontres, de la solidarité et du partage, offre la possibilité de pratiquer ensemble et de :

- Partager une activité accessible dans une ambiance chaleureuse,
- Bénéficier d'un encadrement de qualité,
- Favoriser l'échange autour de nouvelles pratiques. Avec un accompagnement sur mesure, adapté au besoin de chacun, les intervenants de la Fédération sauront vous réconcilier avec le sport !

#### **Les 4 programmes Sport Santé Bien-Être développés par la Fédération**

Ces programmes sont des portes d'entrée pour les personnes éloignées de la pratique physique et sportive. Il s'agit, pendant 12 semaines, de les informer et de les accompagner grâce à une pratique sportive adaptée et progressive et vers un apprentissage de plus longue durée en initiant des changements de comportement propices à l'épanouissement de chacun pour une pratique durable.

- **Cœur & Forme©** (Prévention des maladies cardio-vasculaires) : Pensé, créé, testé, optimisé pour que chacun se sente pris en charge et écouté à la hauteur de ses difficultés, Cœur & Forme est un programme qui permet une pratique sportive adaptée. Les activités gymniques et la marche nordique sont particulièrement appropriées pour ce programme. Des cœurs plus forts, grâce au sport !
- **DiabetAction©** (Prévention du diabète) : En pratiquant régulièrement, les personnes diabétiques ou à risque qui rejoignent ce programme, trouvent un encadrement adapté et performant. De plus, elles sortent de l'isolement dans lequel elles se sont trop souvent réfugiées par crainte de la pratique sportive, et regagnent confiance en elles et en leurs capacités au fur et à mesure des séances.
- **P.I.E.D. ©** (Prévention des chutes auprès des seniors) : Parce que leur équilibre est mis à mal et que la crainte ou le souvenir d'une chute sont un frein majeur dans la pratique sportive des seniors, la Fédération a imaginé ces ateliers. L'objectif principal est de permettre aux seniors de conserver un maximum d'autonomie, le plus longtemps possible et également de leur offrir une dynamique sociale qui leur fait souvent défaut. Ainsi, en se retrouvant ensemble, chacun à son rythme retrouve aussi de l'assurance pour défier le temps. Individuellement et en groupe, les participants sont invités à consolider leur base musculaire et osseuse pour un quotidien plus serein.
- **Moove Eat©** (Prévention de l'obésité chez les adolescents) : Bouger plus, pour se sentir mieux, voilà l'aspiration principale de ce programme percutant destiné aux jeunes de 14 à 18 ans en constat de surpoids ou d'obésité. Parce qu'au-delà du mal-être souvent ressenti par ces jeunes, c'est une véritable prise de conscience qui s'orchestre alors. La Fédération leur permet de retrouver une hygiène de vie, et de reconquérir la confiance en soi nécessaire pour aller de l'avant.

