



# VOTRE VIE

## MA FORME

### Le sport se met à la portée de tous



■ Le sport accessible à tous, y compris aux publics les plus spécifiques, telle est l'ambition de cette fédération aux valeurs altruistes. iStock/City Presse

Née il y a plus de cinquante ans, la Fédération française sports pour tous s'est donné pour objectif de diffuser le plaisir de bouger et de découvrir son corps auprès des personnes qui en sont le plus éloignées, à travers des programmes sur mesure, adaptés à leur condition physique.

#### Quatre programmes à la clé

Quatre types de publics sont particulièrement concernés par ces modules : les seniors à travers le programme PIED (programme intégré d'équilibre dynamique) dont l'objectif principal est de leur permettre de conserver un maximum d'autonomie le plus longtemps possible. Les diabétiques pourront bénéficier du module Diabetaction où ils trouveront un programme adapté et performant.

Destiné à tous ceux qui présentent une pathologie cardiaque contrôlée ou à risque de se développer, le programme Cœur et forme n'a qu'un objectif : le mieux-être de ses participants.

Enfin, bouger plus, pour se sentir mieux, voilà l'aspiration principale du programme Moove Eat destiné aux jeunes de 14 à 18 ans en constat de surpoids ou d'obésité.

► Où pratiquer ? Avec ses 3 200 clubs et ses 5 200 animateurs, la Fédération française sports pour tous ouvre ses bras à tous pour que la pratique sportive rime toujours avec plaisir. [www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org).