



## LE SPORT ACCESSIBLE À TOUS

L'ambition de la Fédération Française Sports pour Tous est de permettre à chacun de pratiquer l'activité qui lui plaît en adéquation avec ses capacités et ses éventuelles pathologies. Tout le monde peut pratiquer une activité physique régulière, il existe un sport (au moins !) pour chacun, il faut juste trouver lequel.

### TOUT LES CHEMINS MÈNENT AU MIEUX-ÊTRE

Les difficultés cardio-vasculaires, le diabète, l'obésité, ou encore les effets négatifs du vieillissement sont autant de caractéristiques qui éloignent trop souvent les personnes concernées de la pratique physique ou sportive. La Fédération a décidé de réconcilier avec le sport tous ceux dont la santé pourrait ainsi être mise à l'épreuve, et de les accompagner tout au long de ce chemin vers le mieux-être. Parce que non seulement la pratique régulière d'une activité est autorisée, mais elle est recommandée !

La vocation première de la Fédération Française Sports pour Tous va dans ce sens : offrir du plaisir grâce à la pratique sportive de loisir ! Tourné vers la convivialité, des rencontres, de la solidarité et du partage, le Club Sports pour Tous offre la possibilité de pratiquer ensemble et de partager une activité accessible dans une ambiance chaleureuse, bénéficiant d'un encadrement de qualité, et de favoriser l'échange autour de nouvelles pratiques. L'accompagnement sur-mesure et l'adaptation au besoin de chacun sont les préoccupations majeures de l'ensemble

des intervenants Sports pour Tous.

### 4 PROGRAMMES SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

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 vers un apprentissage de plus longue durée en initiant des changements de comportement propices à l'épanouissement de chacun pour une pratique durable. Plus qu'un ensemble de programmes, le Parcours d'Accompagnement Sport Santé a été imaginé dans ce sens et oriente chaque pratiquant de façon personnalisée vers des programmes adaptés puis vers des Clubs (Pass Club) qui sont en mesure de les accueillir, c'est une véritable passerelle vers le Club Sports pour Tous. Le sport accessible à tous, y compris pour les publics les plus spécifiques, telle est l'ambition de la Fédération.

#### P.I.E.D. (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)

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 réunissant, chacun retrouve à son rythme de l'assurance. Individuellement et en groupe, les participants sont invités à consolider leur base musculaire et osseuse pour un quotidien plus serein.

#### Diabetaction

Le sport et le diabète, loin d'être incompatibles, sont même un assemblage qui s'avère très bénéfique. En pratiquant régulièrement, les personnes diabétiques ou à risque de diabète qui rejoignent ce programme, trouvent un encadrement adapté et performant. De plus, ils sortent de l'isolement dans lequel trop souvent ils se sont réfugiés par crainte de la pratique sportive, et regagnent, au fur et à mesure des séances, confiance en eux et en leurs capacités.

#### Cœur & forme

Destiné à tous ceux qui pré-

sentent une pathologie cardiaque contrôlée ou à risque de se développer, ce programme n'a qu'un objectif : le mieux-être de ses participants. 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 pertinent.

#### Moove Eat

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. Au-delà de la nécessité de pratiquer une activité sportive régulière, c'est une véritable prise de conscience qui doit s'opérer chez l'adolescent. La Fédération leur permet de retrouver un cercle vertueux, et de reconquérir la confiance en soi nécessaire pour aller de l'avant.

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