



ACTIVITÉ SPORTIVE

Le sport santé bien-être au cœur des actions de la Fédération française sports pour tous

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 et 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 ! Tout le monde est en capacité de pratiquer une activité physique régulière, il existe un sport (au moins !!) pour chacun, il faut juste trouver lequel.

Tourné vers la convivialité, des rencontres, de la solidarité et du partage, le Club Sports pour Tous offre la possibilité de pratiquer ensemble en partageant une activité accessible dans une ambiance chaleureuse, en bénéficiant d'un encadrement de qualité et en favorisant l'échange autour de nouvelles pratiques. L'accompagnement sur mesure et l'adaptation au besoin de chacun sont les pré-occupations majeures de l'ensemble des intervenants Sports pour Tous.

La Fédération a développé quatre programmes sport santé bien-être pour guider les personnes éloignées de la pra-

tique 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. 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.

• **PIED® (Programme intégré d'équilibre dynamique)**

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. •



+ Pour en savoir plus :

www.sportspourtous.org.

✘ MC d'après le communiqué de la Fédération française sports pour tous du 15 février 2018.