



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 préoccupations 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 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. 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 so-

ciale 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®

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 présentent une pathologie cardiaque contrôlée ou à risque de se développer, le 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 avec 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 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.



+ Pour en savoir plus :

www.sportspourtous.org

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