



## SENIORS

# Le sport se met à la portée de tous

Née il y a plus de cinquante ans, la Fédération française sports pour tous s'est donnée 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 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, en consolidant leur base musculaire et osseuse pour un quotidien plus serein.

Les diabétiques pourront bénéficier du module Diabetaction où ils trouveront un programme adapté.

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. Les activités gymniques et la marche nordique sont particulièrement appropriées pour ce programme pertinent.



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. Au-delà de la nécessité de pratiquer une activité sportive régulière, c'est une véritable prise de conscience qui doit s'opérer chez ces adolescents en surpoids.

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).