

Pour qui ?

Tous les programmes s'adressent aux personnes soucieuses de leur santé et de leur hygiène de vie. Ils sont accessibles sous condition d'un certificat médical d'un professionnel de santé.



Pour les personnes atteintes du diabète ou qui sont à risques.



Pour les personnes présentant une pathologie cardiaque contrôlée ou à risque d'en développer une.



Pour les personnes autonomes à domicile, soucieuses de leur santé, de leur équilibre et préoccupées par les chutes.



Pour les adolescents, soucieux de leur santé, de leur hygiène de vie, voulant adopter un mode de vie plus actif.

Comment ?

1 à 2 séances d'1h30 par semaine pendant 3 mois :

- 1 h **d'activité physique collective adaptée**
- 30 min **d'échanges et de conseils** de prévention
- Suggestions de pratique en extérieur de 2 fois 30 minutes par semaine

Un accompagnement individualisé :

- Tests de la condition physique simples et adaptés lors de la première et de la dernière séance afin de connaître précisément l'état de forme et les évolutions
- Adaptation tout au long du programme en fonction des capacités

Une orientation vers une activité physique adaptée et régulière :

À la fin des 3 mois du programme, le participant aura la possibilité d'intégrer un de nos 2 200 Clubs afin de consolider ses nouvelles capacités acquises.

Les activités sont encadrées par des animateurs expérimentés et spécifiquement formés à chacun des programmes.

La Fédération Française Sports pour Tous

Un acteur incontournable de l'offre sportive !

Depuis plus de 50 ans, la Fédération a pour objectif de rendre la pratique physique et sportive accessible au plus grand nombre. Les activités proposées, les valeurs transmises, les formations dispensées, l'engagement des bénévoles et le professionnalisme des animateurs en font un assemblage unique reconnu d'utilité publique.

Votre interlocuteur fédéral



Parcours d'accompagnement Sport Santé Bien-Être

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

**Une activité physique
régulière : la clé d'une
meilleure santé !**

www.sportspourtous.org

Le Parcours d'Accompagnement Sport Santé Bien-Être vers le Club (Pass Club®) a été imaginé par la Fédération Française Sports pour Tous afin d'orienter chaque pratiquant de manière personnalisée vers des dispositifs et/ou des Clubs adaptés.

Notre objectif : donner à chacun la possibilité de s'épanouir en devenant acteur de son mieux-être.

INFORMER

ORIENTER

ACCOMPAGNER

LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE APPORTE DE NOMBREUX BIENFAITS :

- Meilleure santé
- Meilleure condition physique
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Meilleure estime de soi
- Contrôle du poids
- Regain d'énergie
- Renforcement des muscles et des os
- Détente et réduction du stress
- Maintien de l'autonomie avec l'âge

... ET DIMINUE LES RISQUES DE :

- Maladies cardiovasculaires
- Prise de poids
- Hypertension artérielle
- Diabète de type 2
- Ostéoporose
- Accidents vasculaires cérébraux



INFORMER

Choisir une activité physique adaptée à ses envies et à ses besoins.

Accessibles à tous, les tests Forme Plus Sport® permettent de mesurer la condition physique des participants. À la fin de chaque test, les animateurs échangent avec les pratiquants et leur apportent des conseils personnalisés sur l'activité la plus adaptée.



ACCOMPAGNER

Être accompagné par des professionnels afin de pratiquer en toute sécurité.

La Fédération met en place des programmes spécifiques, validés scientifiquement :

➤ Programme de prévention du diabète
diabetaction.fr



➤ Programme de prévention des maladies cardiovasculaires
coeurforme.fr



➤ Programme de prévention des chutes
programmepied.fr



➤ Programme de prévention du surpoids et de l'obésité chez les jeunes (-18 ans)
mooveeat.fr



ACCUEILLIR

Poursuivre la pratique de manière pérenne et rejoindre un Club.

Les 5 200 animateurs diplômés de la Fédération répartis dans les 2 200 Clubs permettent d'accueillir tous les profils de pratiquants. Les Clubs Sports pour Tous proposent un panel de plus de 150 activités différentes telles que la Marche Nordique, le Pilates, en passant par le Qi Gong, la Randonnée, le Stretching ou la Danse.

www.sportspourtous.org

Les Clubs Sports pour Tous

Véritables lieux de vie et d'épanouissement les Clubs Sports pour Tous vous proposent de :

- Pratiquer une activité accessible dans une ambiance chaleureuse,
- Bénéficier d'un encadrement de qualité,
- Prévenir et améliorer le bien-être et la santé de tous,
- Participer à des projets éducatifs et sociaux autour du sport.

