



[www.formeplus-sport.com](http://www.formeplus-sport.com)

Testez votre forme avec la Fédération Française EPMM Sports pour Tous avec **Forme plus sport**. La batterie de tests qui évalue votre condition physique.

- ▶ Ce sont des **tests simples, rapides, adaptés à votre âge et validés scientifiquement**. Ils consistent à tester l'équilibre, la souplesse ou encore l'endurance. Ils sont **gratuits** et ne prennent qu'un **minimum de temps**.
- ▶ Ils sont accessibles à tous de 18 à 94 ans (hors contraintes médicales) et permettent d'obtenir des données précises sur son état de forme du moment. **Ces résultats sont analysés par des professionnels** dans le but de donner des conseils et des recommandations propres à chacun, d'orienter vers les clubs affiliés EPMM Sports pour Tous de proximité, tout en prenant compte vos envies et besoins sportifs.
- ▶ Ces batteries de tests, menées en partenariat avec la Fédération Française d'Athlétisme, peuvent se mettre en place à diverses occasions : forums d'associations, événementiels avec les mutuelles, en hospitalier ou au sein des clubs.



[www.diabetaction.fr](http://www.diabetaction.fr)

DiabetAction a pour but de faciliter et de permettre l'accès des pratiques sportives aux personnes diabétiques.

- ▶ Mené en partenariat avec l'AFD (Association Française des Diabétiques), la Mutualité Française et l'USD (Union Sports et Diabète), ce programme s'inscrit dans une mission de santé publique : il est essentiellement adapté aux **diabétiques de type 2** ou à risque, dans le but de prévenir d'éventuelles complications de la maladie.
- ▶ Initié par l'Université de Montréal et conçu par des professionnels de la santé et du sport, en partenariat avec des réseaux de santé et des associations de diabétiques, il répond précisément aux besoins et aux problématiques de ce public, tout en veillant à les sensibiliser aux bienfaits du sport et de ses implications sur la santé.

#### ▶ LES MODALITÉS DU PROGRAMME

	Exercices en groupe	Suggestions d'exercices à domicile	Conseils de prévention
En établissement ou en Club	1 heure 1 fois par semaine	30 minutes 1 fois par semaine	30 minutes 1 fois par semaine

#### ▶ LES OBJECTIFS

- Améliorer la qualité de vie et la santé
- Lutter contre la sédentarité
- Prévenir les complications du diabète
- Augmenter les capacités cardio-circulatoires
- Améliorer la force musculaire
- Mieux contrôler son poids
- Reprendre et maintenir une pratique régulière d'activités physiques



PIED est un programme d'activités physiques destiné aux seniors. Il est conçu pour prévenir les chutes, les fractures et améliorer leur vie quotidienne.

- ▶ PIED a été conçu par une équipe spécialisée sur la **prévention des traumatismes et de gériatrie** de la Direction de Santé Publique de Montréal. Ce programme entre dans la catégorie des programmes multifactoriels préconisés par l'INPES dans le référentiel de prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile (INPES, 2005).
- ▶ Que ce soit en club ou en établissement de santé, les séances d'activités physiques sont encadrées par des animateurs diplômés. Ils accompagnent et conseillent des exercices de prévention adaptés à sa manière de vivre.

#### ▶ LES MODALITÉS DU PROGRAMME

	Exercices en groupe	Suggestions d'exercices à domicile	Conseils de prévention
En établissement ou en Club	1 heure 2 fois par semaine	30 minutes 1 fois par semaine	30 minutes 1 fois par semaine

#### ▶ LES OBJECTIFS

- Améliorer la qualité de vie et la santé
- Améliorer l'équilibre et la force des jambes
- Apporter une aide à l'aménagement du domicile et adopter des comportements sécuritaires
- Améliorer le sentiment d'efficacité personnelle à l'égard des chutes
- Aider au maintien d'une bonne santé des os
- Reprendre et maintenir une pratique régulière d'activités physiques

## Pourquoi pratiquer une activité physique ?

### Sans activité physique, de nombreux risques augmentent :

- ▶ Maladies cardiovasculaires
- ▶ Prise de poids
- ▶ Hypertension artérielle
- ▶ Diabète de type 2
- ▶ Ostéoporose
- ▶ Accidents vasculaires cérébraux
- ▶ Cancers du sein et du colon

### En pratiquant une activité physique régulière, vous profitez de nombreux bienfaits :

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

Pour connaître nos clubs  
et les activités physiques qu'ils  
proposent dans votre région,  
consultez notre site Internet :

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

## Une activité physique régulière : la clef d'une meilleure santé !

Appuyé par son réseau de 4.000 animateurs sportifs qualifiés, la Fédération Française EPMM Sports pour Tous met en place une démarche Sport Santé ayant déjà fait ses preuves. Il s'agit d'un parcours d'accompagnement Sport-Santé en club structuré en trois temps forts :

### ▶ 12h : Informer

**A court terme :** Le parcours d'accompagnement se concentre dans un premier temps sur la sensibilisation et l'importance du message de prévention via des forums, des relais d'informations, des journées de sensibilisation et des journées de bilan personnalisé de la condition physique.

### ▶ 12 semaines : Accompagner

**A moyen terme :** Mise en place d'ateliers passerelles multifactoriels afin de favoriser le réentraînement. Ces ateliers commencent par une évaluation de la condition physique, suivi par des séances d'activités physiques en groupe une ou plusieurs fois par semaine. La même évaluation de la condition physique est menée en fin de programme afin d'analyser les progrès obtenus.

### ▶ 12 mois : Accueillir

**A long terme :** Les personnes ayant suivi l'atelier passerelle travaillent désormais leurs acquis par une pratique physique régulière adaptée à chacun. Ceci tout au long de l'année, au sein d'un club de la FFEPMM Sports pour Tous.



Fédération Française EPMM  
Sports pour Tous

12 Place Georges Pompidou - 93160 Noisy-le-Grand  
Tél. : 01 41 67 50 70 - fax : 01 41 67 50 90

Association reconnue d'utilité publique - Agréée par le Ministère des Sports



Fédération Française EPMM  
Sports pour Tous

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



## Découvrez nos programmes bien-être

### Une activité physique régulière : la clef d'une meilleure santé !

