



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**

# Présentation des programmes fédéraux

# Les programmes passerelles de la Fédération Française Sports pour Tous



# Le PASS CLUB

Rendre le sport accessible à tous, y compris ceux qui sont les plus éloignés de la pratique, telle est l'ambition de la Fédération.

Le Parcours d'Accompagnement Sport Santé vers le Club (PASS Club) a été imaginé dans ce sens et oriente chaque pratiquant de façon personnalisée vers des programmes adaptés et des Clubs qui sont en mesure de les accueillir.

Pour cela, nous avons mis en place des dispositifs dédiés pour informer et accompagner les publics les plus spécifiques vers une pratique durable :

## INFORMER



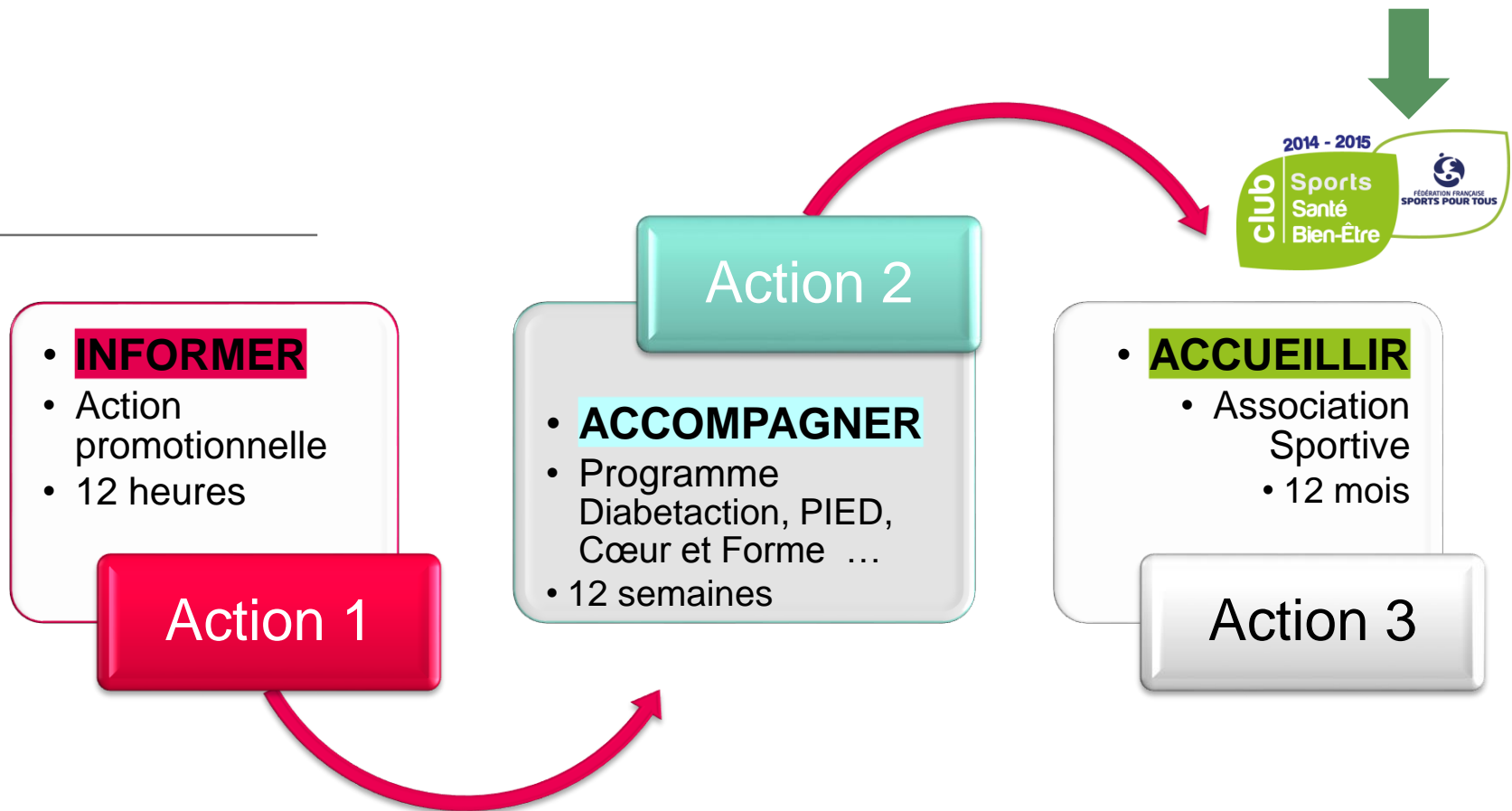
## ACCOMPAGNER



## ACCUEILLIR



# Le PASS CLUB



**Un parcours d'accès aux sports ... en 3 temps.**

# La structure des programmes passerelles

Chaque programme d'une durée de **12 semaines** est composé :

- **D'un volet d'exercices en groupe** (une à deux fois par semaine pendant une heure)
- **D'un volet d'exercices à domicile** (une fois par semaine pendant une demi-heure)
- **D'ateliers de prévention** (une fois par semaine pendant une demi-heure) sur différents thèmes (domicile, ostéoporose, chaussures, freins à l'activité physique, garder la forme...)

# Programme PIED©



Conçu au Canada, le programme PIED s'adresse aux seniors de plus de 60 ans ayant déjà chuté ou à risque de faire une chute. Action menée en partenariat avec la CARSAT.

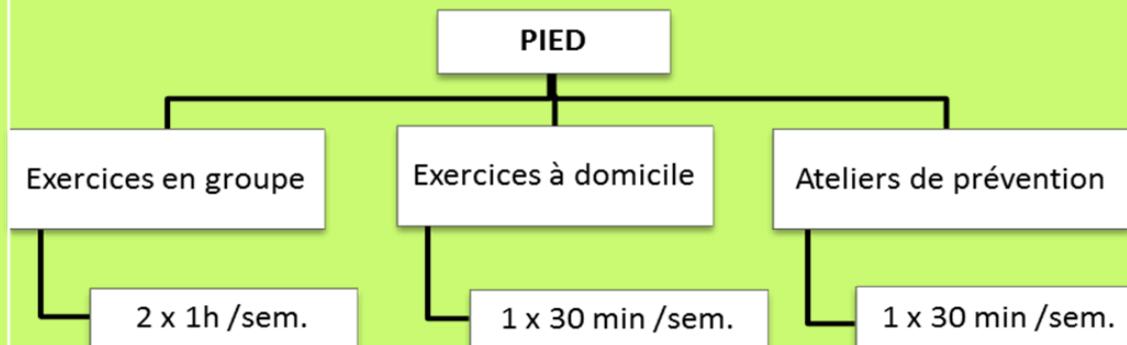


# Programme PIED©

## OBJECTIFS

- Améliorer l'équilibre des participants
- Améliorer la capacité à se relever du sol
- Conseiller les participants pour aménager leur domicile en toute sécurité
- Favoriser le maintien d'une pratique régulière d'activité physique

## ORGANISATION



**12 semaines, soit  
24 séances au  
total  
(tests d'équilibre  
1<sup>ère</sup> et dernière  
séance)**



# Programme DIABETACTION©



Conçu au Canada, le programme DiabetAction© s'adresse aux diabétiques de type 2 ou à risque. Action menée en partenariat avec les réseaux de santé, la Fédération Française des Diabétiques, l'Union Sports et Diabète et la Mutualité Française.

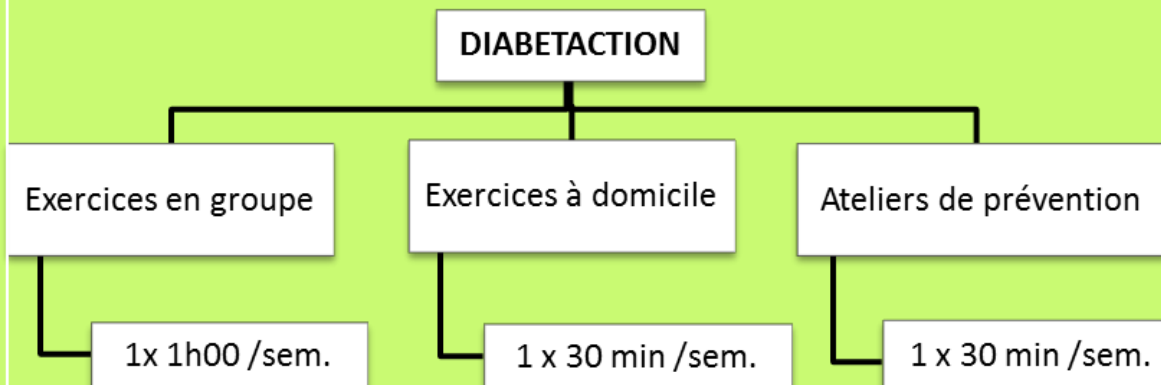


# Programme DIABETACTION©

## OBJECTIFS

- Améliorer la qualité de vie
- Prévenir les complications du diabète
- Améliorer ses capacités physiques (force, endurance, souplesse...)
- Aider à mieux contrôler son poids
- Encourager un mode de vie actif

## ORGANISATION



**12 semaines, soit 12 séances au total (tests FPS 1<sup>ère</sup> et dernière séance)**

# Programme CŒUR ET FORME©

## Cœur & Forme



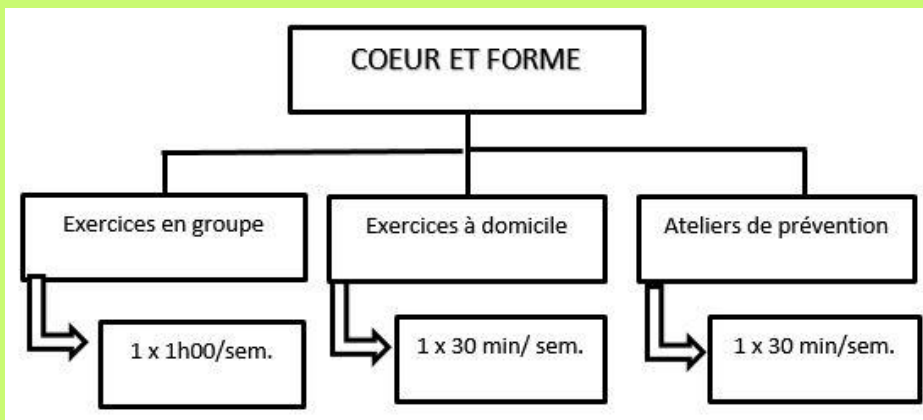
**Programme qui s'adresse aux personnes présentant une pathologie cardiaque contrôlée ou à risque d'en développer une.**

# Programme CŒUR ET FORME©

## OBJECTIFS

- Améliorer les capacités physiques et développer la force musculaire
- Développer le système aérobie
- Mieux contrôler son poids et produire du bon cholestérol
- Prévenir les complications de certaines pathologies cardiaques
- Lutter contre la sédentarité
- Améliorer la qualité de vie

## ORGANISATION



**12 semaines, soit 12 séances au total (tests FPS 1<sup>ère</sup> et dernière séance)**

# Programme PROFEEL FORME©

**Programme qui s'adresse aux salariés d'entreprise (sédentaires, anciens pratiquants, pratiquants non réguliers).**

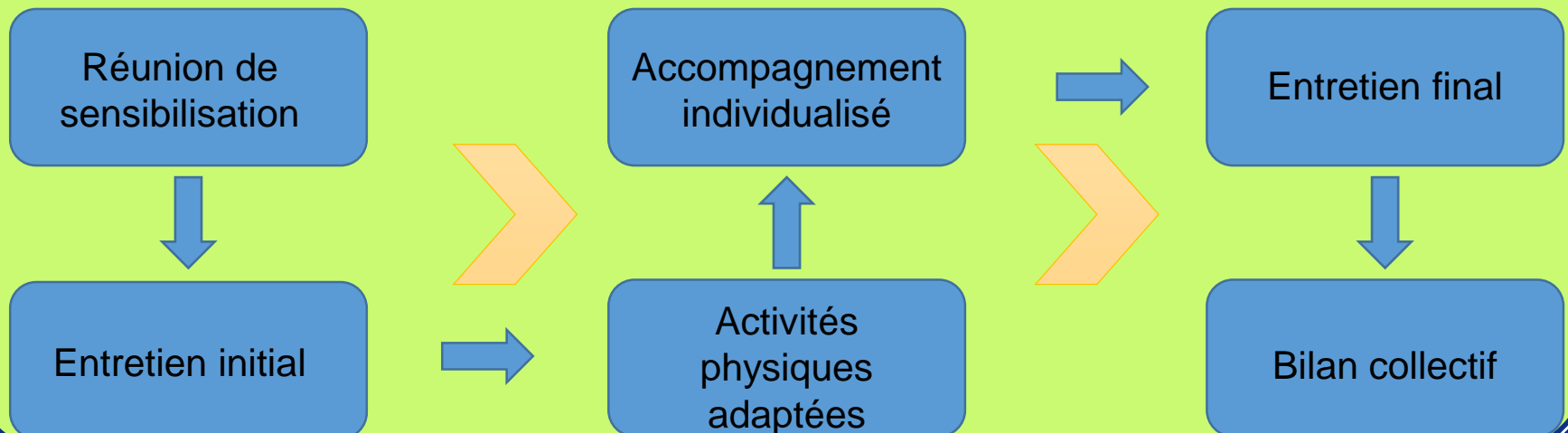


# Programme PROFEEL FORME©

## OBJECTIFS

- Améliorer les capacités physiques
- Améliorer la qualité de vie, le bien-être au travail
- Lutter contre la sédentarité en pérennisant l'activité physique

## ORGANISATION



# Programme MOOVE EAT©

MOOVE Eat®



**Programme qui s'adresse aux adolescents de 14 à 18 ans en surpoids/obésité.**

# Programme MOOVE EAT©

## OBJECTIFS

- Augmenter les capacités physiques
- Développer le système aérobie
- Améliorer l'estime de soi
- Améliorer la qualité de vie
- Lutter contre la sédentarité en pérennisant l'activité physique et sportive

## ORGANISATION

- Tests de condition physique FPS 1<sup>ère</sup> et dernière séance + test psycho
- Séance exercices physiques en groupe (1h00 par semaine)
- Exercices à domicile: cardio en extérieur (marche, vélo...) + exercices de renforcement musculaire et étirements
- Ateliers de prévention (30 min) : mieux dormir, ajuster son hydratation, connaître les gestes de premiers secours...)