

2016-2017

# MÉDIA GUIDE

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



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**



**Jean-Louis PROVOST**

Président

Fédération Française Sports pour Tous

## LE MOT DU PRÉSIDENT

---

Créée en 1967, la Fédération Française Sports pour Tous est une association Loi 1901, forte de près de 210 000 licenciés. Agréée par le ministère chargé des Sports, elle a obtenu la reconnaissance d'utilité publique en 1973.

Depuis plus de 50 ans, la Fédération oeuvre pour rendre le sport accessible à tous et met à la disposition de tous les publics un large choix d'activités physiques et sportives. Son credo ? Accueillir toutes les personnes désireuses de pratiquer une activité sportive, quelles que soient leurs motivations, leur condition physique ou leurs origines.

Ainsi, elle développe la motricité chez les plus jeunes, renforce les relations intergénérationnelles, encourage l'affirmation de soi chez les adolescents, contribue au bien-être des adultes et travaille au maintien de l'autonomie des seniors.

Dans une atmosphère propice à la détente, chacun peut pratiquer une activité à son rythme, entretenir son capital forme et tisser des liens avec les autres pratiquants. La Fédération est ainsi présente sur toute la France, à travers plus de 3 200 Associations sportives, en ville comme en milieu rural mais aussi auprès de personnes rencontrant des problèmes de santé et/ou se trouvant dans une situation sociale difficile. Ses missions d'accompagnement tout au long de la vie mais aussi de formation et d'insertion font de la Fédération Française Sports pour Tous un acteur incontournable de l'offre sportive en France.

# SOMMAIRE

LE MOT DU PRÉSIDENT P02/

## **LA FÉDÉRATION**

PRÉSENTATION P05/

LES ÉTAPES CLÉS P06/

LES CHIFFRES CLÉS P06/

LES STATISTIQUES P07/

LES 50 ANS DE LA FÉDÉRATION P08/

LES VALEURS P09/

LES UNIVERS P10/

LES REGROUPEMENTS D'ACTIVITÉS P11/

ZOOM SUR QUELQUES ACTIVITES P12/

LES FORMATIONS P14/

LA CHARTE CLUB SPORTS SANTÉ BIEN-ÊTRE P15/

## **DES PROGRAMMES ADAPTÉS**

MOOVE EAT P17/

DIABETACTION P18/

P.I.E.D. P19/

FORME PLUS SPORT P20/

COEUR & FORME P21/

SPORT-ÉDUCATION P22/

## **LES CENTRES RESSOURCES**

CENTRE NATIONAL DE SAINTE-ÉNIMIE P25/

ACTION PRÉVENTION SPORT P26/

## **LES ÉVÉNEMENTS FÉDÉRAUX**

LES RENCONTRES SPORTS NATURE P28/

FORMASPORT P29/

LE TÉLÉTHON P30/

NOS OUTILS DE COMMUNICATION P31/

# La Fédération

Présentation	P05/
Les étapes clés	P06/
Les chiffres clés	P06/
Les statistiques	P07/
Les 50 ans de la Fédération	P08/
Les valeurs	P09/
Les univers	P10/
Les groupements d'activités	P11/
Zoom sur quelques activités	P12/
Les formations	P14/
La Charte Club Sports Santé Bien-Être	P15/

# LA FÉDÉRATION

## PRÉSENTATION

Depuis plus de 50 ans, la Fédération Française Sports pour Tous a pour objet de promouvoir les activités physiques et sportives de détente et de loisir à tous les âges et dans tous les milieux.

Elle a pour vocation de créer et développer des actions tournées vers le plus grand nombre :

- **La promotion de la multi-activité**, notamment par la mise en valeur des activités de pleine nature et le Centre de Pleine Nature situé à Sainte-Enimie.
- **Les actions sport-santé**, par des programmes de sensibilisation et d'accès à l'activité physique pour les seniors, les personnes atteintes de maladies chroniques telle que le diabète...
- **L'accompagnement et l'insertion de personnes en difficulté**, grâce notamment à son Centre de ressources Action Prévention Sport (APS).

**Elle bénéficie de l'agrément et de l'habilitation du Ministère des Sports depuis 1964 et est reconnue d'utilité publique par décret du 16 juillet 1973.**

La Fédération s'est donnée comme objectif de promouvoir l'activité physique et de développer une offre sportive aussi riche que diversifiée. Pour cela, elle dispose d'un maillage national fort, avec des Clubs implantés en ville comme en milieu rural. Véritables piliers de la Fédération, ces Clubs s'adressent à tous les publics, débutants ou confirmés, hommes ou femmes, jeunes ou personnes âgées. Ici, il n'y a ni frontières sociales, ni barrières économiques, ni distinction d'âge ou de sexe. C'est d'ailleurs là toute la force et la philosophie de la Fédération : ouvrir le sport à tous... sans aucune exception !

Dans une atmosphère propice à la détente, chacun peut donc y trouver sa place, travailler à son rythme et nouer des relations privilégiées avec les autres pratiquants. Car au-delà de l'activité sportive, les Clubs de la Fédération contribuent à renforcer le lien social et favorisent les rencontres entre les personnes venues d'horizons parfois très différents. Lieux d'échanges, de convivialité et de partage, ils rompent l'isolement des personnes âgées, véhiculent des valeurs fortes auprès des jeunes en manque de repères et encouragent certains publics « fragiles » à pratiquer une activité régulière.



*Accueillir toutes les personnes désireuses de pratiquer une activité sportive, quelles que soient leurs motivations, leur condition physique ou leurs origines.*



# LA FÉDÉRATION

## LES ÉTAPES CLÉS

**1953** : Naissance de L'Amicale des Anciens Stagiaires, animateurs des Activités Physiques de la Jeunesse Ouvrière et Rurale

**1961** : Changement de dénomination pour « Association Nationale Entraînement Physique et Monde Moderne »

**1964** : Agrément par le Ministère de la Jeunesse et des Sports

**1967** : Création de la Fédération Française pour l'Entraînement Physique dans le Monde Moderne, reconnue d'utilité publique depuis 1973

**Depuis 1977** : Agrément du Ministère du Travail dans le cadre de la formation professionnelle

**1979** : Ajout officiel du concept «Sports pour Tous»

**2014** : Évolution du nom de la Fédération : Fédération Française Sports pour Tous

**2017** : 50ème anniversaire de la Fédération

# LA FÉDÉRATION

## LES CHIFFRES CLÉS

**200 102** Licenciés pratiquants  
dont **87 %** de femmes

**3 136** Associations sportives affiliées

**5 200** animateurs sportifs

**75** Comités Départementaux

**13** Comités Régionaux

Plus de **150** activités physiques proposées au sein de nos Clubs



# LA FÉDÉRATION

## LES STATISTIQUES

### RÉPARTITION TERRITORIALE



**200 102**  
LICENCIÉS PRATIQUANTS

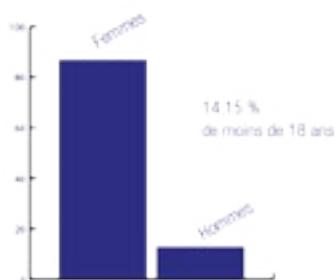
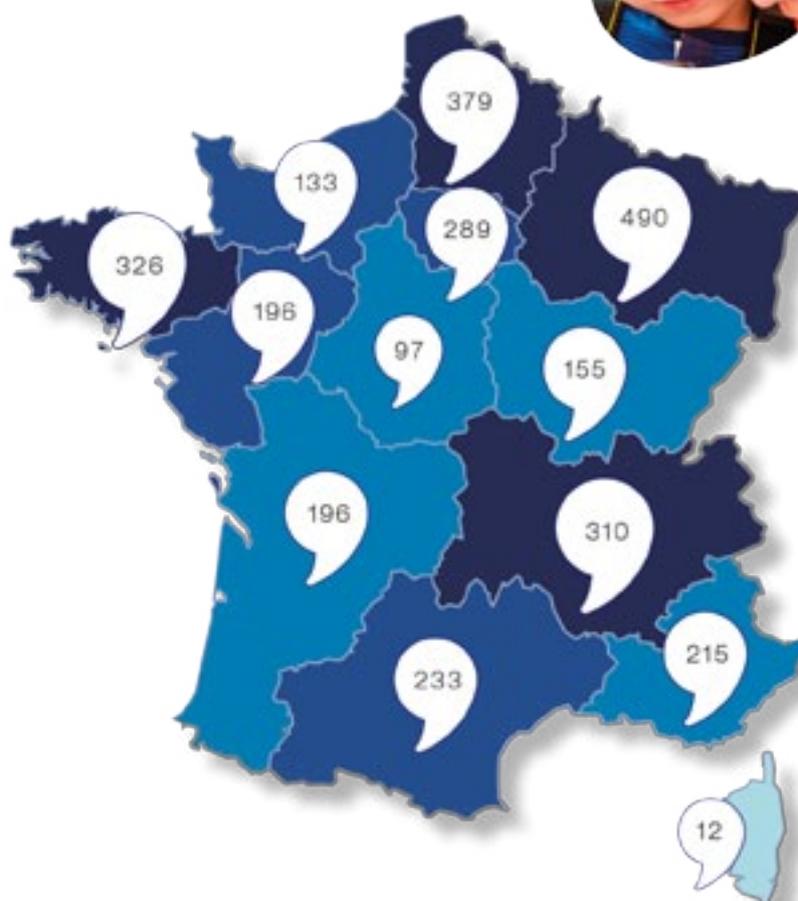
**3 136**  
CLUBS

**5 200**  
ANIMATEURS

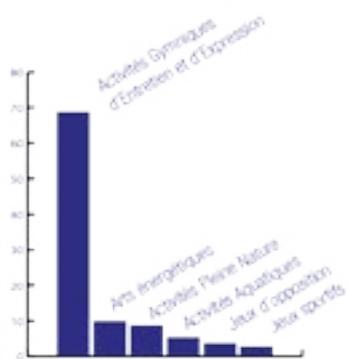
**75**  
COMTÉS DÉPARTEMENTAUX

**13**  
COMTÉS RÉGIONAUX

chiffres saison 2015 / 2016 clôturée



RÉPARTITION DES PUBLICS



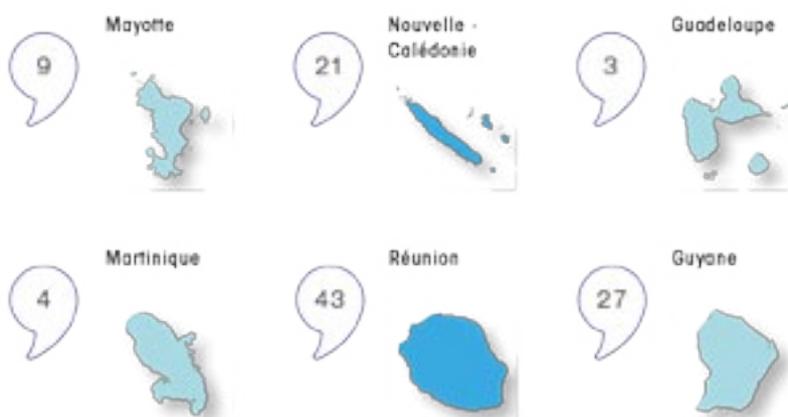
RÉPARTITION DES ACTIVITÉS

### NOMBRE DE LICENCIÉS



### NOMBRE DE CLUBS

3136



# LA FÉDÉRATION

# LES 50 ANS DE LA FÉDÉRATION

## 50 ans de passion partagée

La saison 2016/2017 est marquée par le 50ème anniversaire de la Fédération Française Sports.

Depuis 1967, la Fédération œuvre à la promotion de l'accessibilité du sport au plus grand nombre. Aujourd'hui, notre Fédération est un acteur majeur dans les secteurs du loisir et du bien-être et propose une offre d'activités physiques adaptées et variées de plus en plus riche. Ces 50 années d'existence ont été marquées par notre développement de tous les instants et par la fidélisation des licenciés. Cette fête est celle de tous les acteurs de la vie fédérale, licenciés, animateurs, Clubs, dirigeants, élus, etc. Ce 50ème anniversaire est le reflet d'efforts partagés à travers un socle commun, celui de la solidarité et de la convivialité.

Tout au long de cette saison, nous proposons une multitude de surprises tournées autour des 50 ans de la Fédération :

- un **mini-site dédié aux 50 ans**, sur lequel on retrouve des éléments sur l'histoire de la Fédération, des témoignages, des informations sur les évènements fédéraux
- une **gamme de produits spéciale 50 ans en édition limitée** dans notre boutique fédérale
- des **jeux concours** pour les Clubs, Comités, licenciés et animateurs
- et encore plein d'autres surprises et évènements à venir !



+

Pour plus d'informations :  
[www.50ans.sportspourtous.org](http://www.50ans.sportspourtous.org)

# LA FÉDÉRATION

## LES VALEURS

### L'ACCESSIBILITÉ

Armelle 35 ans, Catherine 43 ans, Louis 57 ans, Yves 70 ans et Marguerite 83 ans sont toutes et tous licenciés de la Fédération. Grâce à elle, ils ont trouvé à proximité de leur lieu de résidence ou de travail, un Club leur proposant une activité sportive de loisir adaptée et respectueuse de leurs capacités physiques.

### LA CONVIVIALITÉ

C'est elle qui caractérise les 3 200 Associations sportives affiliées à la Fédération. Pour preuve, nombre de licenciés adhèrent en famille et pratiquent ensemble ou en solo. Une carte « Famille », associée à un tarif préférentiel, leur est même spécialement dédiée. Dans une atmosphère propice à la détente et au bien-être, les Clubs organisent des activités où chacun peut trouver sa place et s'épanouir.

### LA DIVERSITÉ

Les Clubs affiliés à la Fédération offrent de nombreuses possibilités sportives individuelles ou collectives : des activités gymniques (gymnastique d'entretien, yoga, step, stretching, renforcement musculaire...), des activités de pleine nature (randonnée pédestre, VTT, canoë-kayak...) mais aussi des jeux de raquette et de ballon.

### LA PRÉVENTION

Améliorer les capacités motrices de toutes et tous, maîtriser et gérer le stress, enrayer les maux professionnels tels que le mal de dos, prévenir les chutes chez les seniors, lutter contre la sédentarité ou encore contre l'obésité chez les jeunes...

La Fédération forme ses animateurs sportifs aux différents domaines de la prévention et de la santé car la bonne santé est un capital qui s'entretient.

### LA SOLIDARITÉ

La Fédération intervient au sein de structures accueillant des publics spécifiques (personnes âgées, personnes en situation de handicap, personnes hospitalisées...) mais aussi des publics rencontrant des difficultés d'ordre économique, sanitaire, social ou comportemental (centres pénitentiaires, établissements de réinsertion...).

### L'EXPERTISE

La Fédération est aussi un lieu de formation à l'animation d'activités physiques et sportives. Plus de 5 300 animateurs et formateurs diplômés oeuvrent au quotidien pour faciliter l'accès au sport à toutes et à tous.

*« Ouvrir à une pratique de loisir multisports, promouvoir la santé et le bien-être, favoriser l'intégration sociale et l'accès au sport, développer l'échange... telles sont les valeurs de la Fédération. »*

# LA FÉDÉRATION

## LES UNIVERS

### LE SPORT LOISIR

Les Associations sportives de la Fédération Française Sports pour Tous proposent des activités tournées vers le multisports, dans un esprit convivial et ludique, encadrées par des animateurs compétents et formés à ces pratiques. Celles-ci s'articulent autour de 3 axes majeurs :

#### 1. LES ACTIVITÉS GYMNIQUES D'ENTRETIEN ET D'EXPRESSION (AGEE) :

gymnastique d'entretien, yoga, techniques cardio, stretching et gym douce, renforcement musculaire, Qi Gong...

#### 2. LES ACTIVITÉS DE RANDONNÉE DE PROXIMITÉ ET D'ORIENTATION (ARPO) :

randonnée pédestre, VTT, escalade, canoë-kayak, raid multisports... autant d'activités complémentaires à la pratique en salle. Notre expérience de la pleine nature s'est acquise progressivement et dans un esprit de respect de l'environnement. À ce titre, la Fédération dispose d'un Centre entièrement dédié aux loisirs de pleine nature à Sainte-Enimie (P24).

#### 3. LES JEUX SPORTIFS ET JEUX D'OPPOSITION (JSJO) :

Tennis-ballon, flag, speed ball... sont autant d'activités proposées afin d'offrir une réelle diversité à tous les pratiquants de la Fédération.

### LE SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

La Fédération a pour objectif de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées, variées, accessibles et socialisantes, y compris pour les personnes éloignées de la pratique sportive, notamment les personnes sédentaires ou atteintes d'une maladie chronique. La diversité de ses pratiques est un véritable support pour la promotion de l'activité sportive de loisir et une clé de voûte pour favoriser la forme, le bien-être et la préservation du capital santé. Ses missions de formation et d'accompagnement vers une pratique adaptée et pérenne, (le PASS Club; Parcours d'Accompagnement Sport Santé vers le Club) font de **la Fédération un acteur incontournable de l'offre Sports Santé Bien-Être en France.**

Depuis 2014, La Fédération accorde aux Clubs qui souhaitent s'engager davantage dans l'accueil de ces publics, une Charte Club Sports Santé Bien-Être. Cette Charte affirme le savoir-faire des Clubs, qui trouvent naturellement leur place au sein de notre réseau fédéral.

### LE SPORT SOCIO-ÉDUCATIF

La Fédération s'engage dans les enjeux sociaux actuels en accompagnant ses animateurs et ses Clubs dans la mise en place de programmes présentant une dimension éducative et sociale renforcée.

Consciente des disparités d'accès à la pratique sportive dans les territoires fragilisés (quartiers prioritaires, ZRR), la Fédération a développé des programmes multisports.

La Fédération a, de même, pris en compte le besoin des publics éloignés de la pratique tels que les personnes suivies par la justice, en difficultés économiques ou sociales et des jeunes en insertion sociale et professionnelle. La Fédération vise prioritairement un déploiement d'actions dont l'objectif dépasse le développement d'habiletés motrices pour participer à la résolution des difficultés de vie et de renforcement du lien social.



# LA FÉDÉRATION

## LES GROUPEMENTS D'ACTIVITÉS

### Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression (AGEE)

Parce que très accessibles, capables de s'adapter au niveau de chacun et très diversifiées, les activités gymniques sont considérées, à juste titre, comme la porte d'entrée vers toutes les pratiques de la Fédération. Cette diversité permet à chacun de trouver l'activité sportive qui lui convient :

- **Techniques Cardio** : en intégrant les dernières techniques de cours chorégraphiés, nous développons endurance et coordination.
- **Renforcement musculaire** : en accompagnant la préparation physique, nous améliorons la vie quotidienne de chacun.
- **Stretching et gym douce** : en privilégiant souplesse et récupération, nous favorisons la conscience corporelle.

### Activités de Randonnée de Proximité et d'Orientation (ARPO)

Les activités sportives de pleine nature : randonnée pédestre, randonnée vélo, escalade, marche nordique, ski... sont autant d'activités complémentaires à nos pratiques en salle.

C'est parce que la découverte de soi passe aussi par celle de la nature (respect de l'environnement, des règles de sécurité et des consignes de groupe..) que nos animateurs privilégient un accompagnement à la mesure de chacun, tourné vers la rencontre et le plaisir.

Notre expérience de la pleine nature s'est développée progressivement et durablement, notamment grâce à la gestion et à l'acquisition en 1968 d'une base de pleine nature : Le Centre National de Pleine Nature de Sainte-Enimie (P24).

### Jeux Sportifs et Jeux d'Opposition (JSJO)

Dès sa création, la Fédération a inscrit « des jeux » au programme des activités pratiquées par ses Associations sportives. En réponse à la demande croissante des pratiquants et dans un souci de compléter les propositions d'activités, ces jeux se sont largement développés. Aujourd'hui, ils regroupent des activités telles que le Flag-Football, le Tennis-Ballon, l'Ultimate, le Speed-Ball... Ces jeux sportifs sont une famille d'activités à part entière et une possibilité, aux multiples facettes, d'offrir aux pratiquants une vraie diversité.



# LA FÉDÉRATION

## ZOOM SUR QUELQUES ACTIVITÉS

### LA MARCHÉ NORDIQUE

Cette activité est née en Finlande, dans les années 70, pour permettre aux skieurs de fond de poursuivre leur entraînement durant l'été. Depuis le début des années 2000, la marche nordique rencontre son public français avec un engouement de plus en plus marqué. Une des raisons à ce phénomène est que l'activité se révèle être bien plus qu'une simple randonnée pédestre avec des bâtons. En effet, en mobilisant le haut du corps, elle entraîne aussi une augmentation significative de la dépense énergétique et une amélioration de la posture. Elle comporte de surcroît un volet technique, ludique et permet un véritable entraînement physique. Face à ce constat, la Fédération en partenariat avec la Fédération Française d'Athlétisme s'attache à promouvoir le développement de cette activité au sein de ses clubs.



### LE QI GONG

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Cet art énergétique constitue un véritable art de vivre qui permet un travail sur soi au quotidien. L'activité à travers ses formes très diversifiées de pratique agit sur différents plans :

- **physique**, grâce à ses nombreux exercices statiques et en mouvements.
- **énergétique**, par l'exercice et le contrôle de la respiration et de la concentration.
- **mental**, par le contrôle de la pensée et la culture de l'esprit.

Parmi les bienfaits de la pratique du Qi Gong on retrouve notamment la fortification du corps dans sa globalité, le maintien et développement de la vitalité, l'amélioration de la respiration, une meilleure gestion des émotions et du stress...



# LA FÉDÉRATION

## ZOOM SUR QUELQUES ACTIVITÉS

### LE PILATES

Cette gymnastique douce fait de plus en plus d'adeptes. Basée sur la concentration, la respiration et le contrôle de soi, le Pilates constitue une discipline de choix pour rectifier les mauvaises postures que nous imposons à notre corps au quotidien.

Cette gymnastique est accessible à tous car elle n'est pas traumatisante pour les muscles et se fait en douceur, sans heurt.

La Fédération Française Sports pour Tous est en collaboration depuis 2 ans avec la Fédération des Praticiens de la Méthode Pilates (FPMP) pour proposer des formations Pilates aux animateurs Sports pour Tous.



### LA FULL'DANCE

Cette Activité Gymnique d'Entretien et d'Expression (AGEE) consiste à réaliser des enchaînements chorégraphiques sur des musiques et des styles variés : salsa, valse, hip-hop, reggaeton, tango, rock'n'roll...

Renforcement musculaire ou cardio-respiratoire, travail de coordination ou d'adresse, pratique physique en groupe, régulation de l'hygiène de vie... sont autant d'objectifs visés par la Full'Dance.

Un cours collectif de Full'Dance se décompose en deux phases : un apprentissage de l'enchaînement puis un temps d'échange et de partage entre les pratiquants (battle, danse en couple ou en groupe avec ou sans changement de formation...).



# LA FÉDÉRATION

## LES FORMATIONS

L'animateur est celui qui encadre les pratiquants au cours d'une activité. C'est celui qui conseille, qui montre, qui veille, qui initie...

Il existe entre lui et les pratiquants des liens particuliers qui garantissent une activité physique et sportive adaptée répondant à leurs attentes. Plus de 5 300 animateurs encadrent aujourd'hui les activités au sein des Clubs fédéraux. Ils ont pour mission d'apporter un service de qualité en termes d'entretien de la condition physique, de création de lien social et d'éducation à la santé aux publics en situation fragilisée ou non, de tous les territoires urbains ou ruraux, en métropole comme en outre-mer. Au sein des Clubs Sports pour Tous, l'animateur est une personne formée, le plus souvent titulaire d'un diplôme reconnu par la branche professionnelle du sport (CQP) ou d'un Brevet Professionnel d'Etat (BP).

### Le Certificat de Qualification Professionnelle d'Animateur de Loisir Sportif (CQPALS)

Ce certificat constitue le premier niveau de qualification professionnelle de la filière «Activités Physiques pour Tous ». Le titulaire du CQPALS propose une activité physique et sportive d'initiation, de découverte, diversifiée et adaptée aux possibilités de tous, visant prévention, santé et bien-être dans différents milieux, aussi bien en intérieur qu'en extérieur.

#### LES POINTS FORTS

- Diplôme professionnel multisports et tous publics
- Nombreux secteurs d'intervention
- Evolution possible vers les BP JEPS

### Les Brevets Professionnels de la Jeunesse et de l'Education Populaire et Sportive (BPJEPS)

Ce diplôme s'adresse aux personnes souhaitant exercer le métier d'éducateur sportif, pouvant justifier d'une pratique sportive régulière et désirant acquérir une qualification leur permettant d'enseigner les activités physiques et sportives contre rémunération.

#### LES POINTS FORTS

- La multiactivité
- Une orientation affirmée : valoriser et développer les liens sociaux et promouvoir la santé par la pratique de ces activités

Des formations existent également pour les formateurs ainsi que pour les dirigeants de Clubs.  
Plus d'informations sur [www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)

# LA FÉDÉRATION

# LA CHARTE SPORTS SANTÉ BIEN-ÊTRE

## La Charte, Kesako ?

Véritable reconnaissance fédérale, la Charte Club Sports Santé Bien-Être permet de mettre en évidence les Clubs ayant au centre de leur préoccupation, l'épanouissement personnel de tous par la pratique d'activités physiques et sportives.

## Quels publics peuvent-être accueillis dans ces Clubs ?

Tous les publics, en particulier ceux éloignés d'une pratique sportive.



### Les + :

- Une information objective afin que le pratiquant puisse s'orienter vers des Clubs adaptés.
- Une recommandation par le grand public et les professionnels (médecins, pharmaciens,...) ainsi qu'un parcours de formation spécifique au domaine Sports Santé Bien-Être pour les animateurs.



Aujourd'hui,  
168 Clubs Sports pour Tous sont engagés dans  
la Charte Club Sports Santé Bien-Être.

## Les 10 engagements de la Charte Club Sports Santé Bien-Être :

- 1 - **Educateur sportif diplômé et reconnu compétente en Sport Santé Bien-Être par la Fédération**
- 2 - **Accueil personnalisé** (*prise en compte de la personne dans sa singularité, connaissance de ses besoins et de son niveau de pratique pour l'orienter*)
- 3 - **Tarif accessible à tous**
- 4 - **Suivi de sa physique** (*évaluation de la condition physique, suivi de la progression des pratiquants*)
- 5 - **Conseils pour une pratique personnelle** (*échange sur les bonnes pratiques*)
- 6 - **Groupe de taille raisonnable**
- 7 - **Matériel et lieu de pratique adaptés et sécurisés**
- 8 - **Lisibilité des activités sportives et accessibilité au lieu de pratique** (*infos sur le Club disponibles sur le site Internet - horaires, activités*)
- 9 - **Mixité** (*accueillir différents publics : âge, sexe, niveau physique, état de santé... dans une logique de mixité*)
- 10 - **Présentation et valorisation annuelles des actions Sports Santé Bien-Être**

# Des programmes adaptés

Moove Eat	P17/
DiabetAction	P18/
P.I.E.D.	P19/
Forme Plus Sport	P20/
Coeur & Forme	P21/
Sport-Éducation	P22/

# DES PROGRAMMES ADAPTÉS

## MOOVE EAT

L'obésité et le surpoids concernent respectivement 3,5% et 4,5% des enfants, le double par rapport à une dizaine d'années, même si ce chiffre semble se stabiliser.

Ce phénomène qui est rapidement devenu une préoccupation de santé publique se retrouve dans toutes les couches de la population, mais de façon beaucoup plus marquée chez les personnes les plus défavorisées économiquement et socialement.

C'est pourquoi la Fédération Française Sports pour Tous a développé le programme Moove Eat, qui accompagne et favorise la pratique sportive des jeunes en surpoids ou souffrant d'obésité.

**Public cible :** Les jeunes de 14 à 18 ans en surpoids.

**Le programme :** Moove Eat est un **programme d'activité physique** intégrant des exercices adaptés et accessibles afin de permettre aux adolescents de reprendre goût à l'activité physique et prendre confiance en soi. Ce programme encourage également des modifications du mode de vie avec des ateliers de prévention. Il est centré sur l'enfant et ses caractéristiques et non sur l'atteinte d'un objectif sportif.

**Les modalités :** Le programme est constitué de séances d'activités physiques en groupe **une fois par semaine**, et ce, **pendant 12 semaines** (évaluation de la condition physique lors de la première et dernière séance permettant d'analyser son amélioration).

### Objectifs :

- Permettre l'accès à des pratiques sportives
- Augmenter les capacités physiques
- Améliorer la qualité de vie et l'estime de soi
- Lutter contre la sédentarité
- Développer le système aérobie
- Se confronter au regard des autres

moove eat®



Pour plus d'informations :  
[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)

# DES PROGRAMMES ADAPTÉS

## DIABETACTION

On recense plus de 3 millions de diabétiques en France et on estime à 500 000 le nombre de personnes qui ignorent être atteintes de cette maladie silencieuse.

Forte de son expertise médico-sportive, la Fédération propose de soutenir et d'aider à combattre cette maladie en développant le programme DiabetAction auprès des réseaux de santé et associations de diabétiques.

### Public cible : Les personnes diabétiques

(essentiellement de type 2) ou à risque de développer la maladie (insulino-résistance, intolérance au glucose, surpoids...).

**Le programme :** DiabetAction est un **programme d'activité physique** intégrant des exercices spécifiques afin de permettre une **augmentation des capacités physiques** et in fine l'amélioration de l'accès à différentes pratiques sportives. Ce programme encourage également des modifications du mode de vie avec une limitation des activités sédentaires.

**Les modalités :** Le programme est constitué de séances d'activités physiques en groupe **une fois par semaine**, et ce **pendant 12 semaines** (évaluation de la condition physique lors de la première et dernière séance permettant d'analyser son amélioration).

### Objectifs :

- Permettre l'accès à des pratiques sportives aux personnes diabétiques
- Augmenter les capacités physiques
- Améliorer la qualité de vie
- Lutter contre la sédentarité
- Prévenir des complications

**Les + :** Ce programme est mené en partenariat avec l'AFD (Association Française des Diabétiques), la Mutualité Française et l'USD (Union Sports et Diabète).

+

Pour plus d'informations :  
[www.diabetaction.fr](http://www.diabetaction.fr)



**DiabetAction**



# DES PROGRAMMES ADAPTÉS

## P.I.E.D.

À première vue, la chute paraît être un événement banal. On en fait tous l'expérience de façon ponctuelle quel que soit notre âge.

C'est à cause de sa fréquence, de ses conséquences sur la santé et sur l'autonomie des personnes âgées que les professionnels de la santé et les chercheurs s'y intéressent de plus en plus. C'est dans ce contexte que la Fédération a développé un programme spécifique, le Programme Intégré d'Equilibre Dynamique (P.I.E.D.).

**Public cible : Les seniors**

**Le programme :** Le programme P.I.E.D. s'adresse à des seniors soucieux de leur santé en leur permettant de participer à des séances **d'activité physique conçues pour prévenir les chutes et les fractures.**

**Les modalités :** Le programme d'une durée de **12 semaines** est composé :

- **D'un volet d'exercices en groupe** (deux fois par semaine pendant une heure)
- **D'un volet d'exercices à domicile** (une fois par semaine pendant une demi-heure)
- **De séances d'information** (une fois par semaine pendant une demi-heure) sur différents thèmes (domicile, ostéoporose, chaussures, médicaments, garder la forme)

**Objectifs :**

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes des participants
- Aider à l'aménagement du domicile et à l'adoption des comportements sécuritaires
- Améliorer le sentiment d'efficacité personnelle à l'égard des chutes
- Prévenir l'ostéoporose
- Favoriser le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques

**Les + :** Ce programme est mené en collaboration avec l'Institut National de Santé Publique du Québec.

+

Pour plus d'informations :  
[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)



# DES PROGRAMMES ADAPTÉS

## FORME PLUS SPORT

Précurseur dans le domaine de la sensibilisation des différents publics à la pratique sportive de loisir, la Fédération a développé en 2010 un outil dénommé Forme Plus Sport.

**Forme Plus Sport, c'est quoi ?** Il s'agit d'une batterie de tests qui évalue la condition physique du participant. Ce sont des tests simples, rapides et adaptés selon l'âge. Ils consistent à tester l'équilibre, la souplesse, ou encore l'endurance. Les résultats sont par la suite analysés par des professionnels dans le but de donner des conseils et des recommandations propres à chacun, tout en prenant en compte les envies et besoins sportifs. Forme plus Sport est également un outil qui permet un suivi de la personne dans le temps en offrant la possibilité de faire des comparaisons avec des tests passés.

**Public cible :** **Tous les publics** de 18 à 94 ans (hors contraintes médicales).

**Les modalités :** Durant 20 minutes le participant est soumis à 5 tests (6 pour les seniors) qui vont permettre d'évaluer sa souplesse, son endurance, son équilibre et enfin la force de ses membres inférieurs et supérieurs.

Par la suite un professionnel de la santé analyse les résultats en direct et est ainsi en mesure de donner des conseils adaptés à la condition physique du participant.

**Objectifs :**

- Permettre au participant d'obtenir des données précises sur son état de forme du moment
- Donner des conseils et des recommandations personnalisés
- Informer sur les lieux de pratique près de chez soi
- Evaluer le nombre de personnes testées

**Les + :** Facile à mettre en place, ces batteries de tests sont menées en partenariat avec la Fédération Française d'Athlétisme.

+

Pour plus d'informations :  
[www.formeplus-sport.com](http://www.formeplus-sport.com)



# DES PROGRAMMES ADAPTÉS

## COEUR & FORME

Dans la lignée des programmes Sports Santé Bien-Être, la Fédération Française Sports pour Tous a créé Cœur & Forme. Nous souhaitons, grâce à ce nouveau programme, ouvrir les portes de nos Clubs à des personnes qui peuvent y découvrir et y pratiquer, de manière durable, un sport adapté à leur santé.

Maladie cardio-vasculaire ? Problèmes de cœur ? De tension artérielle ?  
Le programme Cœur et forme saura vous faire battre la chamade !

### Au programme ?

Cœur & Forme s'appuie sur des activités gymniques et/ou de la marche nordique propices à une progression de pratique au fur à mesure des séances.

L'objectif est de sensibiliser les pratiquants sur des thèmes comme l'alimentation ou encore les exercices à domicile qu'ils peuvent pratiquer, assurer un suivi et un bilan personnalisé, découvrir de nouvelles activités ...

### Les 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



Pour plus d'informations :  
[www.coeurforme.org](http://www.coeurforme.org)

Cœur &  
Forme



# DES PROGRAMMES ADAPTÉS

## SPORT - ÉDUCATION

La Fédération considère les activités éducatives comme un élément important de la culture, de la santé publique, de l'intégration et de la participation à la vie sociale.

Les programmes Sport-éducation s'inscrivent dans cette dynamique. La Fédération veille ainsi au respect de ces principes par ses membres ainsi qu'au respect de la charte de déontologie du sport établie par le Comité National Olympique et Sportif Français.

Conscients des disparités d'accès à la pratique sportive dans les territoires fragilisés (ZUS, ZRR), la Fédération a ainsi développé des programmes multisports.

Il s'agit ainsi de permettre au plus grand nombre de découvrir des activités physiques et d'apporter une réponse à un besoin identifié sur un territoire.

Ce concept allie initiations sportives, réalisations de projets collectifs, participation citoyenne et débats. Il repose sur 4 fondements, communs aux différents programmes : La **performance**, la **règle**, la **coopération** et l'**intention éducative**.

Partant d'une analyse des publics, les acteurs de ce projet ont déterminé des intentions éducatives et sociales, choisi une approche pédagogique puis élaboré **3 programmes d'action**.

### Spécificités des programmes

- Des programmes multisports (3 familles d'activités)
- Une progression pédagogique (3 cycles de 6 séances)
- Des objectifs moteurs et éducatifs (hygiène de vie, relations aux autres, thèmes de société...)
- Des cycles débouchant systématiquement sur la réalisation d'un défi collectif « temps fort ».



+

Pour plus d'informations :  
[www.sport-education.org](http://www.sport-education.org)

# DES PROGRAMMES ADAPTÉS

## SPORT - ÉDUCATION : Les programmes



**Public :** Les enfants (tranches d'âge 6-8 ans et 9-11 ans).

**Objectifs :** L'intention est de développer un programme s'inscrivant dans la continuité des objectifs du système éducatif tout en proposant une prise en charge différente. Les intentions éducatives varient d'une tranche d'âge à l'autre : maîtrise de conduites motrices simples, implication dans un projet collectif, compréhension et acceptation des règles de groupe...



**Public :** Les adolescentes, pour qui la pratique sportive est inégale selon le milieu social et le lieu de vie.

**Objectifs :** Le programme Belle en Sport tient compte des caractéristiques de cette période spécifique de la vie, pour des jeunes femmes trop souvent laissées en marge du système sportif traditionnel. Les objectifs sont entre autres de permettre aux adolescentes de se réapproprier leur corps par le mouvement, de les sensibiliser à la gestion de leur alimentation et de répondre aux besoins d'autonomie et de prises de responsabilités tout en trouvant leur identité d'adulte et de femme.



**Public :** Les parents et enfants afin qu'ils puissent pratiquer ensemble. Accessible aux enfants dès 8 mois.

**Objectifs :** L'activité motrice joue un rôle important dans le développement de la personnalité de l'enfant. Il paraît donc important que les parents puissent s'associer à cette activité d'éveil.

L'objectif principal est donc de favoriser l'éveil de l'enfant par l'écoute et le développement de la confiance en soi, tout en encourageant un moment privilégié de complicité.



# LES CENTRES RESSOURCES

## CENTRE NATIONAL DE SAINTE-ÉNIMIE

Implanté au coeur du site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, des Georges du Tarn, le Centre National d'activité de pleine nature de la Fédération, se situe à 1 km environ de la cité médiévale de Sainte-Enimie.

De Mars à Novembre, tous types de publics sont accueillis, dès l'âge de 3 ans jusqu'aux retraités actifs, dans un parc de 30 hectares de verdure, au bord de la rivière « Le Tarn » pour des séjours sportifs.

Aujourd'hui, le centre permet, chaque année, à plus de 5 400 personnes (dont près de 3 500 jeunes de moins de 18 ans) d'avoir accès aux sports de nature et de découvrir le département de la Lozère.

### La pratique des Sports de Nature comme coeur de métier

Une expérience de 40 ans amène aujourd'hui à considérer les activités de pleine nature comme un outil au service d'un projet plus large (découverte de l'environnement, objectifs éducatifs de solidarité, respect des règles, dépassement de soi ...)

Le Centre, comprenant sites d'hébergements, de restauration, salle multisports, jacuzzi, hamam... est idéal pour découvrir l'environnement par la pratique des sports de nature tels que la Spéléologie, le Canoë-kayak, l'Escalade, la Via Ferrata, le Tir à l'Arc, le VTT, la Randonnée Pédestre, le parcours acrobatique forestier, etc.

Les valeurs du Centre s'inscrivent dans celles de la Fédération en permettant l'ouverture à une pratique de loisirs multisports, la promotion de la santé et du bien-être, l'intégration sociale ainsi que le développement de l'échange et la générosité.

### Les + :

- La situation géographique du centre permet de pratiquer toutes les activités avec un minimum de transport durant le séjour.
- Tout le matériel technique et de sécurité est renouvelé régulièrement dans le respect des normes actuelles. Les moniteurs sont tous brevetés d'état et leurs expériences et formations continues leur permettent de s'adapter aux différents publics accueillis.

+

Pour plus d'informations :  
[www.monsejournature.com](http://www.monsejournature.com)



### COORDONNÉES

Route de Florac - 48210 Sainte-Enimie  
Tél : 04 66 48 53 55 - Fax : 04 66 48 56 84  
[sainte-enimie@sportspourtous.org](mailto:sainte-enimie@sportspourtous.org)

# LES CENTRES RESSOURCES

## ACTION PRÉVENTION SPORT (APS)

### Promouvoir le développement personnel par le sport

C'est à partir des actions de terrain développées notamment par le Centre de Ressources Action Prévention Sport (APS) que le secteur socio-éducatif de la Fédération Sports pour Tous construit, affine et enrichit son concept d'accompagnement des personnes en difficulté et d'organisation de formations aux métiers du sport.

Depuis 1992, l'association APS intervient dans le domaine de l'insertion en utilisant les activités physiques et sportives comme support privilégié.

### 3 principes pédagogiques :

- **La mixité sociale**
- **La réalisation de projets collectifs**
- **La pratique sportive à des fins éducatives**



### Les actions :

- Un espace dynamique Insertion : cet espace s'adresse à des jeunes âgés de 16 à 25 ans qui ne peuvent plus accéder aux dispositifs traditionnels d'insertion et connaissent des situations d'échec liées à des difficultés d'ordre personnel et social. Cet espace leur permet de faire le point et accompagne leur volonté d'améliorer leur statut social. Tout au long de leur parcours un éducateur référent sera présent pour les accompagner.
- Des interventions en milieu carcéral : des modules d'éducation pour la santé et de prévention des traumatismes liés à la pratique sportive sont développés auprès des détenus.
- Des modules d'éducation par le sport : l'objectif est de sensibiliser aux notions d'hygiène de vie, de santé et au fonctionnement des systèmes de soin.
- Formasport : cet évènement sportif est destiné à promouvoir l'activité physique auprès des jeunes (16-25 ans) en formation professionnelle (en savoir plus sur Formasport P24).

+

Pour plus d'informations :  
[aps@sportspourtous.org](mailto:aps@sportspourtous.org)  
[www.actionpreventionsport.fr](http://www.actionpreventionsport.fr)

### COORDONNÉES

7, rue Roland Martin  
94500 Champigny sur Marne  
Tél : 01 48 85 08 32  
Fax : 01 48 85 16 98

# Nos évènements

Les Rencontres Sports Nature	P28/
Formasport	P29/
Le Téléthon	P30/

## LES RENCONTRES SPORTS NATURE

### Un évènement sportif ouvert à tous pour découvrir les activités de pleine nature

Chaque année au mois de juin, la Fédération ouvre les portes de son Centre de Sainte-Enimie dans le cadre des Rencontres Sports Nature qu'elle organise.

Cet évènement sportif, ouvert à tous (adhérents ou non), a pour but de faire découvrir, le temps d'un week-end, toute l'étendue des activités proposées par le Centre : canoë-kayak, VTT, tir à l'arc, course d'orientation, tyrolienne... mais c'est aussi l'occasion pour les participants venus de toute part, de se familiariser avec l'environnement en se livrant à un grand jeu de piste à travers le milieu et la culture locale.

Là où bien des raids mettent en avant les valeurs de performance sportive et de dépassement de ses limites, les Rencontres Sports Nature cultivent leurs différences. Les maîtres mots de cette manifestation sont le plaisir, la convivialité, l'échange, la solidarité. Peu importe le résultat, l'important est tout ce qui se passe durant ce

week-end. A l'image de la vision du sport que défend la Fédération, cet évènement est donc un support pour un travail sur les valeurs éducatives et sociales qui peuvent être transmises grâce à l'activité sportive.

L'aspect sportif n'est pas pour autant oublié, un ensemble d'épreuves choisies pour faire appel aux différentes composantes de la condition physique (endurance, équilibre, habiletés techniques, gestion du déplacement en milieu naturel) est proposé en veillant à la fois de permettre un engagement physique et de rester accessibles au plus grand nombre.

Pendant 2 jours, au coeur des Gorges du Tarn, site classé au patrimoine mondial de l'humanité de l'UNESCO, 180 personnes se mesurent dans un esprit avant tout de convivialité, plaisir, échange et solidarité.



# LES ÉVÈNEMENTS

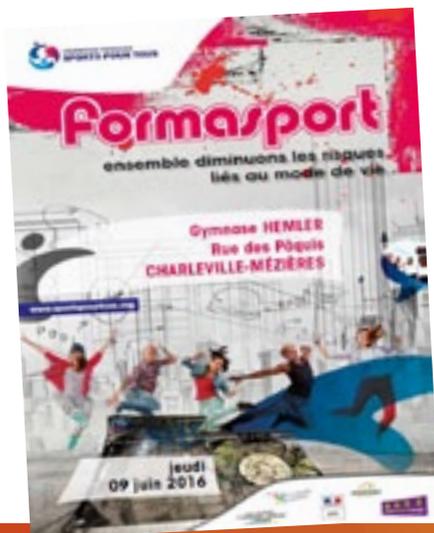
## FORMASPORT

### L'évènement phare des jeunes en formation professionnelle

La Fédération Française Sports pour Tous développe de nombreuses actions pour favoriser l'accès au sport des publics en difficultés. Elle apporte, entre autres, son soutien aux jeunes en formation professionnelle, lesquels sont souvent exclus de toute pratique sportive pourtant nécessaire dans leur enseignement.

#### Le concept :

La Fédération organise ainsi, tous les ans entre mai et juin, les Journées Formasports. Initié en 1996 par le centre Action Prévention Sport, cet évènement a pour but d'encourager la pratique sportive en rassemblant, autour du sport, les jeunes de 16 à 25 ans inscrits dans un parcours d'insertion sociale et professionnelle. D'autres thématiques sont également abordées au cours de cet évènement : la santé, la mixité et la citoyenneté.



Formasport a également été organisé en 2016 en région :

- Champagne Ardenne
- Ile de France
- Nord-Pas-de-Calais
- Pays de la Loire
- Picardie

#### Les objectifs :

- Promouvoir le sport comme facteur de solidarité, d'intégration et d'éducation.
- Réunir autour du sport des jeunes en formation professionnelle âgés de 16-25 ans
- Intervenir dans le domaine de l'insertion en utilisant les activités physiques et sportives comme support privilégié
- Sensibiliser le public à la pratique du sport et au bien être qu'il procure

Chaque année, plus de 500 jeunes apprentis accompagnés de leurs formateurs participent à cette journée, au cours de laquelle ils découvrent, ensemble, de nombreuses activités!

#### Au programme :

Des démonstrations et des initiations sportives, des évaluations de la condition physique, des tournois de football, de basket, des épreuves d'athlétisme, etc. Des ateliers de sensibilisation autour du tabagisme, de l'alimentation et de la citoyenneté sont également organisés.

### La solidarité, l'affaire de tous !

Du fait de son histoire et de ses valeurs, la Fédération Française Sports pour Tous est particulièrement sensible à la mobilisation autour du Téléthon. La solidarité, valeur inscrite dans l'ADN de notre Fédération nous invite à nous engager toujours plus dans notre collaboration avec l'Association Française contre les Myopathies (AFM). Nous qui avons la chance d'accueillir des enfants, des adolescents et des adultes qui peuvent pratiquer des sports diversifiés avec plaisir, participons à ce marathon caritatif afin que l'action de l'AFM au service du combat contre la maladie perdure.

La Fédération encourage chaque année ses Clubs à participer à la collecte de dons. Les Clubs affiliés à la Fédération partagent ces valeurs fortes qui nous rapprochent : la convivialité, le bien-être et un esprit collectif qui relève les défis. Les Clubs donnent le meilleur d'eux-mêmes pour soutenir l'association dans son combat contre la maladie.

Toutes les initiatives sont bonnes à prendre ! Démonstration, tests de la condition physique, initiations à une activité, spectacles, sont autant d'animations que les Clubs peuvent ainsi proposer aux participants en échange de leurs dons, l'essentiel étant de récolter un maximum de fonds pour le Téléthon !



+

Pour plus d'informations :  
[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)

# NOS OUTILS DE COMMUNICATION

Le site Internet fédéral : [www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)



Actualités, présentation des Clubs et des formations...Véritable vitrine fédérale, ce site Internet met à disposition de tous un grand nombre d'informations pratiques.

Une boutique fédérale permet également aux Clubs et aux particuliers de se doter en équipement aux couleurs de la Fédération. L'agenda, lui, permet à tous les intéressés de se tenir au courant des rendez-vous, en région comme au niveau national.

## La revue fédérale : Les Cahiers de l'Animateur

Véritable outil technique pour les animateurs et formateurs, cette revue s'inscrit dans la volonté de la Direction Technique Nationale de proposer un suivi de formation continue. Chaque numéro présente les dernières informations à connaître, un point sur l'emploi, la formation et la qualification ainsi qu'un dossier thématique et une rubrique sur la vie fédérale.

4 numéros sont édités chaque année.



## Le fil sportif : newsletter de la Fédération

Anciennement baptisée «La Dépêche», la newsletter fédérale s'intitule désormais «Le fil sportif». Cette lettre d'information mensuelle, diffusée par e-mail, permet à tous ceux qui le souhaitent de suivre l'actualité de la Fédération et de créer un lien privilégié de communication et d'échange entre tous ses acteurs. Chaque mois, Le fil sportif présente les actions qui ont marqué l'actualité fédérale ainsi que les projets en cours. L'abonnement est gratuit, il suffit d'un clic pour y accéder ! Rendez-vous sur le site Internet.



## Le site Internet structure

Depuis plusieurs saisons, la Fédération met à disposition, gracieusement, des gabarits de site Internet pour ses Clubs et Comités. L'objectif est de **permettre aux structures de disposer d'un outil simple, rapide et efficace** à l'image de la Fédération. Mais aussi de donner la possibilité d'intégrer ses propres contenus afin d'accroître la visibilité de ses actions.

Retrouvez tous les sites **Clubs** sur : [cl.sportspourtous.org](http://cl.sportspourtous.org)

**Comités Régionaux** : [cr.sportspourtous.org](http://cr.sportspourtous.org)

**Comités Départementaux** : [cd.sportspourtous.org](http://cd.sportspourtous.org)



## La newsletter Clubs et Comités

La Fédération met également à disposition des Clubs et Comités un gabarit de newsletter personnalisable. Chaque structure a la possibilité de communiquer efficacement et à l'image de la Fédération, auprès de ses publics. Actualités, événements, formations... Ils partagent de manière régulière toutes leurs informations et font vivre ainsi le réseau fédéral.



## Facebook

La Fédération dispose d'une page Facebook pour maintenir le lien avec ses adhérents. Toutes les actualités fédérales y sont partagées mais aussi des informations plus larges concernant le sport, le bien-être, la santé...





FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**

## **CONTACTS**

12 , place Georges Pompidou  
93 160 Noisy-le-Grand

Service Communication

Aurélie LEMOINE  
Responsable communication  
Tél : 01 41 67 50 80

Aurélie PEYRIDIEU  
Chargée de communication  
Tél : 01 41 67 50 85

Alicia NIANG  
Assistante communication  
Tél : 01 41 67 50 75

Fax : 01 41 67 50 90

e-mail : [communication@sportspourtous.org](mailto:communication@sportspourtous.org)