

Fédération Française Sports pour Tous

Programme

PIED

Gardez l'équilibre !

La Fédération Française Sports pour Tous

Un acteur incontournable de l'offre sportive !

Accessible et socialisante, la Fédération Française Sports pour Tous a pour ambition de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées.

La Fédération de tous les sports, de tous les publics



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS



Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D.®)

La Fédération Française Sports pour Tous propose le programme d'activités physiques **PIED®**, destiné aux personnes autonomes, soucieuses de leur santé et de leur équilibre.

Les Clubs de la Fédération Française Sports pour Tous permettent chaque année à plus de 70 000 d'entre vous de rester en forme et de retrouver confiance en votre équilibre !

POURQUOI ?

En France, on estime le nombre de chutes annuelles à 2,5 millions, 1 personne de plus de 65 ans sur 3 est concernée !

La reprise d'activité physique adaptée et régulière avec le programme **PIED®** vise à améliorer votre condition physique globale, votre confiance en votre équilibre et votre capacité à vous relever en cas de chute.

POUR QUI ?

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

Sous condition d'un certificat médical (ci-joint) complété par le médecin.

COMMENT ?

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

- 1 heure d'activité physique collective adaptée
- 30 minutes d'échanges et de conseils de prévention (améliorer son sommeil, ses aménagements à domicile, son alimentation, etc.)
- 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 votre état de forme et vos évolutions
- Adaptation tout au long du programme en fonction de vos capacités

Une orientation vers une activité physique adaptée et régulière :

A la fin des 3 mois du programme, vous aurez la possibilité d'intégrer un de nos 3 200 Clubs de votre choix afin de consolider vos nouvelles capacités acquises grâce à votre participation au programme **PIED®**.

Les activités sont encadrées par des animateurs expérimentés et formés spécifiquement au programme.

programmepied.fr

