

# 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



LES CHIFFRES CLÉS  
**+ DE 200.000 LICENCIÉS**  
3 200 STRUCTURES AFFILIÉES  
**5 200 ANIMATEURS QUALIFIÉS**  
30 CADRES TECHNIQUES

# Où



Fédération Française Sports pour Tous

# Programme PIED

Gardez l'équilibre !

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



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**

12, Place Georges Pompidou - 93160 Noisy-le-Grand

Tél. : 01 41 67 50 70 - Fax : 01 41 67 50 90 - E-Mail : [info@sportspourtous.org](mailto:info@sportspourtous.org)



## 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](http://programmepied.fr)

## Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive

**A remettre à votre animateur lors de la première séance.**

Je soussigné(e) Docteur. ....

Certifie que l'examen de Madame, Monsieur, réalisé ce jour,

Nom : ..... Prénom : .....

Date de Naissance : ...../...../.....

Adresse : .....

.....

.....

N'a pas mis en évidence de contre-indication apparente à la pratique sportive du programme **PIED®**.

Contre-indication temporaire : .....

.....

.....

Adaptations nécessaires en fonction de l'état de santé : .....

.....

.....

Conformément au décret n° 2016-1387 du 12 octobre 2016, modifiant les conditions de renouvellement du certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport, ce certificat est **valable trois ans**, sous réserve de modification notoire de l'état de santé, à partir du,

...../...../.....

Certificat établit le : ...../...../..... à .....

Cachet et signature :