

Devenir acteur de sa santé





ATOUTFORM' UN PROGRAMME DE SANTÉ PUBLIQUE




Il est désormais prouvé que la pratique d'une activité physique adaptée et modérée participe à la préservation du capital santé et aide à lutter efficacement contre les effets de la sédentarité, du vieillissement et de l'isolement.

C'est en cherchant à concilier ses valeurs de respect de la personne, d'ouverture, d'autonomie, de solidarité et de responsabilité avec ses engagements en matière de santé publique que la Fédération Sportive et Culturelle de France a conçu le programme Atoutform'.

UN PROGRAMME POUR TOUS

Inscrit dans le plan national « sport-santé-bien-être », Atoutform' s'adresse tant aux personnes soucieuses de pratiquer des activités (sportives et culturelles) régulières et adaptées à leur capacité physique, leur rythme de vie, etc. qu'aux personnes fragilisées par la maladie, le handicap ou l'âge.

Les besoins de ces publics étant différents, Atoutform' se décline en 3 thématiques pour y répondre :

-  **Atout+**
-  **Form+**
-  **Bouge+**

Le programme Atoutform' permet d'enrichir et de donner une plus-value santé à une association, d'interpeller ses adhérents ou le grand public sur son état de forme, mais également de sensibiliser à l'intérêt d'une pratique d'activité physique régulière en association.

LES PLUS-VALUES D'ATOUTFORM'

- L'accès à un large éventail d'activités physiques et culturelles.
- Le moyen pour les pratiquants d'améliorer leur hygiène de vie, leur forme, leur santé, leur socialisation dans une logique de prévention.
- La qualité d'un accompagnement adapté et personnalisé.
- La garantie d'une prestation de qualité grâce aux procédures de mise en place et d'évaluation de la FSCF.
- L'assurance de collaborer avec des animateurs formés par la FSCF à l'accueil de publics fragilisés identifiés, favorisant ainsi une prise en charge adaptée de chacun au sein des associations participantes.

Atout+

PRÉSERVER SA SANTÉ

Tous les publics : sportifs ou non, les passionnés, les curieux, les novices ou les experts.

Pour préserver son capital santé et garder la forme à tous les âges.

Les activités sont conçues dans une approche globale de la personne, incluant ses dimensions physiques, sociales et psychiques. Des actions de prévention santé sont proposées pour tous.

Form+

ADAPTER SA PRATIQUE

Les publics fragilisés avec des besoins spécifiques : actifs ou non, seniors, personnes en situation de handicap ou avec une maladie chronique (maladie cardio-vasculaire, diabète, obésité, etc.).

Pour adapter ses pratiques en fonction de son état de santé.

Les associations engagées constituent un « Réseau Atoutform' FSCF » pour proposer une pratique adaptée à toute personne porteuse d'une fragilité de santé.

Bouge+

BOUGER AU QUOTIDIEN

Les personnes souhaitant faire évoluer durablement leurs déplacements au quotidien.

Pour devenir autonome et se responsabiliser en devenant acteur de sa santé grâce à la marche.

Les pratiquants développent des défis individuels et collectifs grâce au kit « D-marche » constitué d'un podomètre et de son application internet.

LA FÉDÉRATION SPORT ET CULTURE

Reconnue d'utilité publique, la Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) rassemble depuis 1898 des associations partageant un projet éducatif commun basé sur des valeurs d'ouverture, de respect, d'autonomie, de solidarité et de responsabilité. Forte de ses 222000 licenciés et 1500 associations affiliées, l'engagement de la FSCF s'exprime au travers d'une offre d'activités variées dans les domaines sportifs, artistiques et culturels. Les activités sont ouvertes à tous sans distinction, quels que soient le niveau et la forme de pratique souhaités : initiation, découverte, loisir et/ou compétition et donnent lieu chaque année à de nombreuses manifestations et rencontres nationales. La fédération dispense et délivre des formations pour garantir la qualité de ses intervenants, animateurs, entraîneurs, professionnels et/ou bénévoles (Brevets Fédéraux, BAFA/BAFD, BPJEPS, etc.).

La FSCF attache une attention particulière à la promotion des activités sportives et culturelles, vecteur de santé et de bien-être. Outre le cadre réglementaire et sécuritaire, la FSCF s'est notamment donnée pour mission de participer à l'effort collectif pour l'amélioration de la santé de la population par la pratique régulière d'une activité physique.



Pour toutes demandes de renseignements sur le programme santé Atoutform' : www.fscf.asso.fr/atoutform

Rejoignez-nous sur



/laFSCF



@LA_FSCF

Fédération Sportive et Culturelle de France

22 rue Oberkampf ■ 75011 Paris

T +33(0) 1 43 38 50 57 ■ F +33(0) 1 43 14 06 65

fscf@fscf.asso.fr ■ www.fscf.asso.fr