

**INSTITUT**

**POIDS DE FORME**

# INSTITUT POIDS DE FORME

Nutrition, Forme & Bien-être au service de l'inclusion sociale.

Maintien de l'autonomie, Solidarité et égalité des chances.

Association déclarée loi 1901

# Le projet

NUTRITION, SPORT & BIEN-ÊTRE AU SERVICE DE L'INCLUSION SOCIALE.

L'**Institut Poids De Forme** est une association déclarée loi 1901 dont la vocation est le **maintien de l'autonomie** de personnes âgées et de personnes en situation de handicap physique et la **solidarité à l'égard des personnes à mobilité réduite (PMR)**.

L'Institut oeuvre au maintien de l'autonomie par le conseil nutritionnel et sportif ainsi qu'au moyen d'activités sportives et de loisirs.

## Maintien de l'autonomie

### *Maintien des liens sociaux*

L'Institut contribue au maintien des liens sociaux des seniors, des personnes âgées et des personnes en situation de handicap physique (PMR, Personnes en phase de rééducation et personnes atteintes de troubles musculo-squelettiques) en anticipant la perte d'autonomie par des exercices adaptés de renforcement musculaire.

Les exercices sont conçus par des spécialistes (Conseillers sportifs, physiothérapeutes et ostéopathes) et accomplis par les adhérents sur des machines ergonomiques. Les exercices proposés sont adaptés à chaque situation et permettent un travail doux et progressif, sous le contrôle d'un(e) animateur(-trice) sportif diplômé.



## Obésité et inactivité physique, un problème de santé publique majeur

### *Traitement et suivi du surpoids, Sensibilisation, Prévention, Orientation*

Le surpoids et l'inactivité physique sont à l'origine de nombreuses maladies et troubles invalidants.

Dans une dynamique préventive, l'Institut propose des bilans nutritionnels et d'activité physique à ses adhérents pour évaluer les risques d'accidents vasculaires.

Il accompagne ses adhérents vers un retour durable au poids de forme par le conseil nutritionnel et sportif et propose des solutions adaptées à chaque situation.

En connexion avec les différents organismes, institutions et réseaux de la santé publique, l'Institut met en place des campagnes de sensibilisation et de prévention sur les grands thèmes de la santé et oriente ses adhérents vers différentes associations et organismes en fonction de leurs besoins.



## Solidarité et égalité des chances

### *Un établissement et des activités sur mesure pour les personnes en situation de handicap physique*

Ce projet d'utilité sociale se veut solidaire des personnes âgées, des personnes en situation de handicap physique et des personnes à mobilité réduite. Il promeut l'égalité des chances des personnes fragilisées en leur offrant la possibilité de pratiquer la musculation et le fitness dans les conditions les meilleures possibles.



## Accessibilité

*Une contrainte réglementaire pour les établissements,  
une vocation pour l'Institut Poids De Forme*

L'Institut Poids De Forme offre aux personnes à mobilité réduite un accès total aux prestations et infrastructures de l'établissement. L'établissement ne se contentera pas de satisfaire les normes d'accessibilité mais se focalisera plutôt sur la satisfaction de ses adhérents.

.Musclation : Machines spécialement conçues pour la mobilité réduite.

.Sauna : Accessible aux PMR.

.Conseil nutritionnel : Pesées effectuées sur un fauteuil pèse-personne pour les personnes en situation de handicap.

.Toilettes et autres infrastructures : L'établissement se dotera d'un verticalisateur pour faciliter le transfert des personnes à mobilité réduite de leur fauteuil roulant au siège des toilettes par exemple.



## La ville

*Prestige et pôle de compétence*

L'Institut Poids De Forme abritera le premier club de musculation dédié aux PMR de toute l'Île-De-France (Le club HandiNess®). La ville qui accueillera ce projet sur son territoire pourra se parer d'un prestige unique dans toute la région.

En ciblant des populations délaissées par le secteur lucratif et en proposant une approche préventive à ses adhérents, l'Institut ambitionne de devenir le spécialiste du maintien de l'autonomie. Cette activité correspond à un besoin grandissant du fait de l'allongement de la durée de vie des français et enrichira la ville dans laquelle elle s'établira, d'un pôle de compétence rare dans la région.

*Les habitants de la commune*

Les habitants de la commune seront prioritaires et bénéficieront de tarifs préférentiels.

Les personnes âgées y seront plus autonomes physiquement que partout ailleurs dans la région.

Avec le club HandiNess®, les personnes à mobilité réduite de la commune jouiront d'un privilège unique dans la région.

*Autofinancement*

L'Institut ne sollicitera la commune pour aucune aide de nature financière.

L'établissement se financera par ses recettes et par des subventions. En effet, les lignes budgétaires de l'économie sociale et solidaire allouées au maintien de l'autonomie et à la solidarité avec les PMR s'élèvent à plusieurs dizaines de milliards d'euros.



# Prestations

---



**Personnes âgées, seniors  
et PMR**  
*Maintien de l'autonomie*



**Traitement du surpoids**



**Obésité & inactivité physique**  
*Prévention, sensibilisation,  
orientation.*



**Troubles musculo-squelettiques  
& Phase de rééducation**  
*Musculation, activité physique et  
loisirs.*



**Le club HandiNess®**  
*Club de musculation & fitness  
pour PMR*



**Prestations dédiées aux PMR**  
*Presso-thérapie, électro-stimulation ...*



**Sauna accessible**

# Contact

---

Notre équipe est heureuse de répondre à vos questions et se tient à votre disposition pour tout complément d'information.  
À bientôt !



**ABDELAZIZ MESSILI**

Conseiller en nutrition  
& diététique

---



**RENAUD GOLOTVINE**

Ostéopathe DO  
Kinésithérapeute DE

---






**DALILA AROUS**

Éducatrice familiale  
et d'interventions socio-  
éducatives

---

**INSTITUT POIDS DE FORME**  
139 Boulevard Charles de Gaulle  
92700 COLOMBES

Association déclarée loi 1901  
Immatriculation RNA : W922011497  
Identifiant SIRET : 831 153 424 00013 (Code APE : 9329Z)

 01 46 49 98 14  
 [contact@poidsdeforme.org](mailto:contact@poidsdeforme.org)  
 <http://PoidsDeForme.Org>