

La fiche d'inscription

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Téléphone :
Portable :
Email :
Date de naissance :

Je m'engage à suivre 2 fois par semaine le **programme Acti'March'®** durant **les 16 semaines.**

signature

Lors de la première séance, merci de bien vouloir remettre à l'animateur :

- ▶ ce document dûment complété (certificat médical + fiche d'inscription)
- ▶ le règlement de 40.00 € à l'ordre du COREG EPGV PACA



Pour chaque séance Acti'March'®, pensez à :

- avoir une tenue de sport adéquate: ample permettant la mobilité.
Prévoir sa tenue en fonction de la météo (pluie, vent, neige, chaleur...)
- bien choisir vos chaussures : confortables à la largeur de l'avant pied, basket avec semelle flexible et amorti sur talon.
- mettre obligatoirement des chaussettes avec peu ou pas de couture, en coton ou fil d'écosse (pas de synthétique ou de bas fins)
- prévoir dans un petit sac à dos : un cardio fréquencemètre (si vous en avez un), une bouteille d'eau, du matériel de re sucrage, appareil de lecture de glycémie pour ceux qui en possèdent.

Un pas
vers
la forme

ACTI'MARCH'®
& DIABÈTE - SURPOIDS

EPGV

Comité Régional
Provence-Alpes-
Côte d'Azur



ACTI'MARCH'[®] & DIABÈTE - SURPOIDS

Le Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire Provence-Alpes-Côte d'Azur propose un "Pass' Sport Santé" intitulé **Acti'March'[®]** afin de promouvoir l'activité physique au quotidien et donc de modifier le mode de vie de chacun.

Ce programme passerelle vise à l'amélioration de votre condition physique et de votre qualité de vie. L'objectif est de vous amener à l'issue de celui-ci vers une pratique physique autonome et d'adopter un mode de vie plus actif.

Pourquoi ?

Le manque d'activité physique entraîne une perte d'énergie et une augmentation de la fatigue, entraînant à son tour, une moindre envie de bouger. Aujourd'hui, il est démontré qu'une activité physique régulière et adaptée contribue à un meilleur confort de vie par l'amélioration des qualités physiques, des qualités psychiques et des relations sociales.

Pour qui ?

Pour les adultes diabétiques et / ou présentant une surcharge pondérale sans limite d'âge. Sous condition d'un certificat médical complété et signé par le médecin traitant.

Vous n'avez jamais pratiqué une activité physique auparavant ?

Le programme Acti'March'[®] va vous permettre de découvrir vos capacités ainsi que le plaisir de bouger et de faire des rencontres.

Vous avez déjà pratiqué une activité physique et sportive ?

Le programme Acti'March'[®] va vous permettre de retrouver des sensations et un niveau de condition physique pour reprendre une activité que vous aimez.

Comment ?

2 séances hebdomadaires collectives en extérieur (une séance à dominante renforcement musculaire et une à dominante endurance) sur 16 semaines encadrées par un animateur sportif. Une séance en autonomie sera demandée.

Cardio-fréquence-mètre et podomètre permettront de personnaliser l'activité et le rythme de chacun.

Une participation financière de 40,00 euros sera demandée à chacun des participants.



Les activités sont proposées sous la conduite d'animateurs ou d'animatrices expérimentés et formés spécifiquement au programme. Ils portent à chaque participant toute l'attention nécessaire et s'adaptent aux capacités de chacun.

CERTIFICAT MÉDICAL

Le
certificat
médical est à
remettre à
l'animateur
lors de la
première
séance

Je soussigné(e), Docteur

.....

certifie que Mme / Mr.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

ne présente pas de contre-indication apparente à l'examen ce jour, pour suivre le programme Acti' March'[®] Diabète et Surpoids de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire [FFEPGV]

Fait à le

cachet et signature

Si vous souhaitez obtenir des informations concernant votre patient, merci de nous communiquer l'adresse de votre cabinet :

.....



ACTI'MARCH® & DIABÈTE-SURPOIDS

83

> QUAND

Tous les mardis après-midi de 14h00 à 15h00
Tous les jeudis après-midi de 14h00 à 15h00

> OU

Base Nature François Léotard à Fréjus

> COÛT

40,00 € (chèque à l'ordre du COREG EPGV PACA)

> CONTACT

Renseignements et inscriptions auprès de **Marie-Anne**
au 06.75.11.48.01

ACTI'MARCH® & DIABÈTE-SURPOIDS

83

> QUAND

Tous les mardis après-midi de 14h00 à 15h00
Tous les jeudis après-midi de 14h00 à 15h00

> OU

Base Nature François Léotard à Fréjus

> COÛT

40,00 € (chèque à l'ordre du COREG EPGV PACA)

> CONTACT

Renseignements et inscriptions auprès de **Marie-Anne**
au 06.75.11.48.01