



Venez bouger
avec **Vitafédé!**

C'est quoi Vitafédé ?

C'est la nouvelle marque lancée par la Fédération Française d'Education Physique et Gymnastique Volontaire, Fédération multisport et non compétitive, qui favorise le développement du bien-être et du capital santé de ses licenciés. Quel que soit votre niveau de pratique, profitez de plus de 30 activités sportives qui vous permettront de conjuguer qualités d'endurance et renforcement musculaire, souplesse, tonicité et expression.

Plus d'informations sur www.sport-sante.fr
ou à contact@ffepgv.fr

VOTRE CLUB :

GYM STUDIO 41
26 rue Jean et Guy Dutems
41500 MER
Tel : 06.48.91.56.26
gymstudio41@yahoo.com
www.gymstudio41.com

Activités Physiques Adaptées.
Sport sous ordonnance.
Du Lundi au Vendredi sur RDV.
Toutes les infos sur le site www.gymstudio41.com

Fédération Française d'Éducation Physique et de
Gymnastique Volontaire / 46 - 48 rue de Lagny 93100 Montreuil




5 600
CLUBS AFFILIÉS




7 600
ANIMATEURS
DIPLOMÉS




500 000
LICENCIÉS
HEUREUX



DIABÈTE ET SURPOIDS



Credits photos: ISTOCK Creation : @ comouest - Eps : GÉVÉDIT 2020 Ne pas jeter sur la voie publique - 09-20-015

*Renseignez-vous auprès de votre club pour connaître les activités proposées.

DIABÈTE ET SURPOIDS

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire propose un programme d'activités physiques adaptées aux personnes diabétiques et à celles souffrant de surpoids. Les activités physiques sont un élément important pour l'amélioration de votre santé et doivent être pratiquées avec précaution et écoute. L'objectif est de vous amener en douceur vers une pratique physique autonome, active et durable.

Pourquoi ?

Aujourd'hui, il est démontré que pratiquer une activité physique régulière et adaptée **améliore la condition physique, psychique et le bien-être social.**

Pour qui ?

Pour les adultes souffrant d'un diabète de type 2 et/ou d'une surcharge pondérale avec un IMC compris entre 25 et 40. Sous condition d'un certificat médical (ci-joint) complété et signé par votre médecin traitant, diabétologue, nutritionniste ou endocrinologue.

Vous souffrez d'un diabète. Le programme FFEPGV va vous permettre d'apprendre à pratiquer régulièrement une activité physique adaptée tout en restant à l'écoute de votre corps.

Vous souffrez de surpoids. Le programme FFEPGV va vous permettre de pratiquer une activité physique adaptée à vos capacités afin de retrouver le plaisir de bouger au quotidien.

Comment ?

3 séances hebdomadaires tout au long de l'année sportive : 2 séances d'une heure en cours collectifs (équilibre, renforcement musculaire, stretching, marche...) et 1 séance en autonomie (marche ou ateliers personnalisés).

Le certificat médical

Je soussigné, Docteur en Médecine, Médecin traitant, Diabétologue, Endocrinologue

(préciser)

Déclare que Mme / M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Date de naissance :

est apte médicalement à suivre les activités physiques adaptées du programme **FFEPGV Diabète et Surpoids.**

Fait le à

Pour quelles(s) raison(s) je vous envoie mon patient (plusieurs choix possibles) :

- ☐ Pour un complément au traitement médical
- ☐ Pour une perte de poids
- ☐ Pour une reprise d'activité physique
- ☐ Pour une fatigue chronique
- ☐ Pour des problèmes d'équilibre
- ☐ Pour des douleurs articulaires
- ☐ Pour des douleurs musculaires
- ☐ Autre :

Cachet et signature :

À REMETTRE À VOTRE ANIMATEUR
lors de la première séance

6 DES ANIMATEURS
DIPLOMÉS ET
PROFESSIONNELS

5 REPRENDRE UNE ACTIVITÉ
QUE VOUS AIMEZ

4 FAIRE DES RENCONTRES

3 MEILLEURE CONDITION PSYCHIQUE

2 AMÉLIORE LES QUALITÉS PHYSIQUES

1 EFFET BÉNÉFIQUE SUR VOTRE SANTÉ

6 atouts

