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
130.000 LICENCIÉS
2 200 STRUCTURES AFFILIÉES
5 200 ANIMATEURS QUALIFIÉS
80 CADRES TECHNIQUES EN RÉGION

Où

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

www.sportspourtous.org - E-mail : info@sportspourtous.org

Fédération Française Sports pour Tous

Programme **DiabetAction**

Améliorez votre bien-être !

www.sportspourtous.org

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

DiabetAction

Programme DiabetAction©

La Fédération Française Sports pour Tous propose **DiabetAction©**, un programme d'activités physiques destiné aux personnes diabétiques ou à risques, soucieuses de leur santé et de leur hygiène de vie.

POURQUOI ?

La reprise de l'activité physique adaptée et régulière avec le programme **DiabetAction©** vise à améliorer votre condition physique globale, votre bien-être et votre confiance en vos capacités.

POUR QUI ?

Pour les personnes soucieuses de leur santé, de leur hygiène de vie, atteintes du diabète ou qui sont à risques.

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 (Mieux connaitre son environnement pour pratiquer, ajuster 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 à la première et 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 grâce à votre participation au programme **DiabetAction©**.

Les activités sont encadrées par des animateurs expérimentés et formés spécifiquement au programme.

diabetaction.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 **DiabetAction©**.

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 établi le : . . . . . / . . . . . / . . . . . à . . . . . .

Cachet et signature :