



FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Téléphone :

Email :

Oui ! je m'engage à participer à toutes les activités du programme PROGRESS 2.3.4 tout au long de la saison.

Je soussigné(e)

- autorise
- n'autorise pas

l'utilisation de mon image sur les photos et vidéos prises par le COREG EPGV PACA pour illustrer les actions de communication de l'association, sur le plan régional ou national, sous la forme de site web, animation multimédia, presse ou toute autre forme de communication, et ce, sans aucune indemnité et sans limite dans le temps.

Fait à, le,

Signature



PROGRAMME DE PRÉVENTION SPORT SANTÉ POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES CHRONIQUES



Retrouvez toutes les informations sur :

www.coregepgvpaca.fr



COMITÉ RÉGIONAL EPGV PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Europarc Sainte-Victoire - Bât 10 - 13590 MEYREUIL
Tél : 04.42.95.02.11 / Email : paca@epgv.fr





La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire propose PROGRESS 2.3.4 adapté aux personnes atteintes de maladies chroniques.

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 atteints de maladies chroniques⁽¹⁾ pendant ou après les traitements et sans limite d'âge. Sous condition d'un certificat médical (ci-contre) complété et signé par le médecin traitant.

Quand ?

De janvier à juin 2018 : 2 à 3 séances hebdomadaires collectives encadrées par des professionnels :

- une séance en salle : renforcement musculaire, équilibre, stretching...
les lundis de 15h30 à 16h30 - Complexe sportif du Val de l'Arc - Maison des Arts de Combats - Rue Henri Moissan - Dojo N°1 - 13 100 Aix-en-Provence
- une séance en milieu aquatique : gym aquatique, découverte...
non déterminée - sous réserve de disponibilités
- une séance en extérieur : marche active, marche nordique, Urban Training...
les vendredis de 14h30 à 15h30 - Parc de la Torse - Route du Tholonet - Rendez-vous au niveau de l'arrêt de bus Cassin - 13 100 Aix-en-Provence

Participation financière : 50,00 € dont licence individuelle FFEPGV

Renseignements et inscriptions : **Corinne - 06.07.94.08.04**

⁽¹⁾ Cancer, Diabète, BPCO, maladies cardiovasculaires, pathologies rhumatologiques...

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.

Le certificat médical

A remettre à votre animateur lors de la première séance

Je soussigné, Docteur en Médecine,
Médecin traitant, (préciser)

.....
.....

certifie que Mme / Mr.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone :

Date de naissance :

ne présente pas de contre-indication apparente à l'examen ce jour, pour participer au programme PROGRESS 2.3.4 de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire [FFEPGV].

Fait à le

Cochez les activités préconisées pour le pratiquant :

- | | |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Activités cardio (LIA, Step...) | <input type="radio"/> Marche Nordique |
| <input type="radio"/> Activités de renforcement musculaire | <input type="radio"/> Exercices à dominante équilibre |
| <input type="radio"/> Techniques douces (yoga, tai chi...) | <input type="radio"/> Activités aquatiques |

Recommandations :

.....

.....

cachet et signature :