

# 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  
**+ DE 200.000 LICENCIÉS**  
3 200 STRUCTURES AFFILIÉES  
**5 200 ANIMATEURS QUALIFIÉS**  
30 CADRES TECHNIQUES

# Où



Fédération Française Sports pour Tous

# Programme DiabetAction

Améliorez votre  
bien-être !

[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**

12, Place Georges Pompidou - 93160 Noisy-le-Grand

Tél. : 01 41 67 50 70 - Fax : 01 41 67 50 90 - E-Mail : [info@sportspourtous.org](mailto:info@sportspourtous.org)



**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 connaître 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®**.



# 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 :

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

[diabetaction.fr](http://diabetaction.fr)