



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** 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



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 / coregepgvpaca.fr



Programme de Prévention Sport Santé pour les personnes atteintes de maladies chroniques
DIGNE-LES-BAINS





La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire propose **PROGRESS** 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 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 2020 : 3 séances hebdomadaires collectives encadrées par des professionnels :

- **SÉANCE EN SALLE** : renforcement musculaire, équilibre, stretching...
les mardis de 11h00 à 12h00 - Salle de sport - Château des Sieyes
- **UNE SÉANCE EN MILIEU AQUATIQUE** : gym aquatique, découverte...
les lundis de 11h00 à 12h00 - Piscine «Les Eaux Chaudes»
- **UNE SÉANCE EN EXTÉRIEUR** : marche active, marche nordique...
les jeudis de 14h30 à 15h30 - Promenade du Tibet

► Renseignements & inscriptions :

Lucas - 06 68 04 53 49

Participation financière : 70,00 € dont licence



CERTIFICAT MÉDICAL

à remettre à votre animateur lors de la première séance

Je soussigné, Docteur,

Spécialité :

Médecin traitant : oui non

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** 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 | <input type="radio"/> Marche Nordique |
| <input type="radio"/> Activités de renforcement musculaire | <input type="radio"/> Exercices Équilibre |
| <input type="radio"/> Techniques douces | <input type="radio"/> Activités aquatiques |

Recommandations :

.....

cachet et signature :