



ATHLÉ

FORME ET SANTÉ

L'activité physique pour tous !



MARCHE NORDIQUE SANTÉ & REMISE EN FORME ADAPTÉE*

* Pour les personnes atteintes de maladies chroniques, cardio-vasculaires, neurologiques, cancer, sclérose en plaques, diabète, liées au vieillissement, à l'obésité...



avec l'ASEC Athlétisme La Pommeraye et

COACH
ATHLÉ
SANTÉ

REMISE EN FORME ADAPTÉE ET MARCHÉ NORDIQUE



Depuis plusieurs années, la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) s'engage dans la recherche du bien-être et de l'amélioration de la santé au travers de ses pratiques sportives. Pour cela, elle a développé **L'ATHLÉ FORME & SANTÉ**, une offre de pratiques adaptées et encadrées par un professionnel : **Le Coach Athlé Santé**. Conscients de l'importance de favoriser l'activité physique des personnes atteintes de pathologies chroniques, sédentaires ou vieillissantes, **la FFA et l'ASEC Athlétisme La Pommeraye (49)**, collaborent avec des professionnels de santé pour aider les patients à bénéficier des bienfaits de **l'Activité Physique Adaptée** dans leur parcours de soins en complément de leur prise en charge médicale. Cette activité existe maintenant depuis 2017 et permet déjà d'identifier une progression de la part des pratiquants (atteints par le cancer, sclérose en plaque, parkinson, surpoids, insuffisance respiratoire, etc ...), tant sur le plan physique que moral.

1 SÉANCE EN 3 ÉTAPES



1/ÉCHAUFFEMENT 10 MIN

Préparation musculaire, articulaire et respiratoire, progressive.



2/SÉQUENCE DE MARCHÉ OU DE RENFORCEMENT

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps sous forme d'ateliers personnalisés suivant les recommandations médicale ou celles du coach.



3/RÉCUPÉRATION

Étirements - relaxation et maîtrise de la respiration

BIENFAITS DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

La pratique **RÉGULIÈRE** et **MODÉRÉE** d'une activité physique diminue les risques de :

25% des maladies cardio-vasculaires

34% du diabète de type 2

25% d'une attaque cérébrale

16% à **39%** du cancer du sein.

Sources : Reimers CD DAI 2009, Goncalvez AK JPF 2013, Fossum E JIM 2007 et Boyle T JNCI 2012

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE :

1 - AMÉLIORE VOS CAPACITÉS PHYSIQUES :

- Augmente votre endurance
- Améliore la coordination, la force et l'équilibre
- Maintient et développe la fonction musculaire et le capital osseux

2 - AUGMENTE VOTRE CAPITAL SANTÉ :

- Aide au traitement des maladies cardio-vasculaires
- Participe à la prévention du diabète (type 2)
- Renforce votre système immunitaire
- Agit dans la prévention et le traitement des maladies neurovégétatives

3 - AFFINE VOTRE SILHOUETTE :

- Limite la prise de poids et participe à son contrôle
- Augmente la masse musculaire
- Diminue la masse grasse

4 - FAVORISE LA VIE SOCIALE :

- Contribue au bien-être et à la qualité de vie
- Diminue le stress
- Est un facteur d'équilibre de la santé mentale



TÉMOIGNAGES



Florence (Sclérose en plaque) : « les rendez-vous du vendredi sont devenus incontournables dans mon équilibre de vie. »



Docteur Gout (Médecin généraliste à Chalonnnes) : « L'activité physique est essentielle, c'est le pilier du traitement du diabète et de l'obésité. »



Annie (insuffisance respiratoire) : « La marche nordique et la remise en forme m'ont beaucoup apporté dans mon quotidien, j'ai moins besoin d'être appareillée. »

LES RENDEZ-VOUS

REMISE EN FORME ADAPTÉE

Séances de 1h, limitées à 8 personnes

tous les lundis de 18h à 19h et les vendredis de 15h30 à 16h30

à la salle Thierry Vigneron de La Pommeraye

La cotisation trimestrielle comprend les cours, le carnet de suivi entre vous le médecin et le coach, les fiches conseils personnalisées et la possibilité de participer à la marche nordique santé.

MARCHE NORDIQUE SANTÉ

Séances de 1h, limitées à 15 personnes

tous les mardis de 15h30 à 16h30 sur les communes de Mauges-s/Loire

La cotisation est au même prix qu'une « licence FFA Marche Nordique » au club de l'ASEC La Pommeraye.

DÉTAIL DES TARIFS

sur le site www.athletisme-lapommeraye.com



RENSEIGNEMENTS

COACH ATHLÉ SANTÉ

MICKAEL MORILLON : 06 21 54 56 28

Mail : mickael@athletisme-lapommeraye.com

Une initiative soutenue par :

