



### La Fédération Française EPGV :

- 540 000 adhérents
- Plus de 6 000 clubs affiliés dans toute la France
- Plus de 7 000 animateurs sportifs à votre service

## Parce qu'être actif est un atout pour ma santé

Une activité régulière et une bonne hygiène de vie vous permettront de vous sentir aussi bien dans votre corps que dans votre tête.

1<sup>re</sup> fédération nationale non compétitive !

Un Atelier près de chez vous !

Contact :

A.G.V à Vallet

MARDI 17H45 - 18H45

Salle Barcelone

GODEFROY Isabelle

06 80 57 17 64

[godefroy.isabelle810@orange.fr](mailto:godefroy.isabelle810@orange.fr)

REPRISE le 29/09/20



PROGRAMME EPGV

Nos partenaires



PRÉFET DE LA RÉGION PAYS DE LA LOIRE



ACTIVITES PHYSIQUES  
ET SURPOIDS

## LES ATELIERS PASSERELLE

VALLET

Mardi 17H45 / 18H45

Salle Barcelone

Reprise le 29/09/20

Isabelle GODEFROY

06 80 57 17 64

Vers une pratique sportive adaptée et durable

Venez essayer !

Activités Physiques  
Adaptées aux personnes souffrant d'obésité



[www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

Ce document a été imprimé selon les normes pérennes de l'imprimerie sur papier recyclé. Couverture : Shutterstock. © 2017 www.agv-nu.com



# LES ATELIERS PASSERELLE

Les ateliers passerelle permettent de **pratiquer une activité physique régulière, encadrée par des professionnels de l'animation sportive.** Chacun pourra évoluer à son rythme, selon ses possibilités, dans un groupe où la crainte du regard de l'autre ne se posera pas puisque les problématiques seront les mêmes pour tous :

## Pourquoi ?

La pratique d'une activité physique permet de diminuer les complications et les problèmes de santé liées à l'obésité.

## Pour qui ?

Adultes en situation de surpoids (IMC comprise entre 30 et 45) sans pathologie trop invalidante pour la pratique physique.

15 personnes au maximum.

**Renforcer l'estime de soi :** confiance, image de soi, progrès

**Connaissance de soi :** les appuis, la perception de soi et du schéma corporel

**Adaptation à l'effort :** Une dépense d'énergie appropriée aux possibilités de chacun

## Comment ?

**1 séance d'une heure hebdomadaire d'activités physiques pendant 30 semaines** de Septembre à Juin encadré par un *animateur diplômé et expérimenté* pour ce public.



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

À remettre à  
votre animateur  
lors de la  
première  
séance

Le certificat est à remettre à votre animateur ou animatrice lors de la première séance.

Je soussigné, **Docteur en médecine, Endocrinologue, Médecin traitant**

(préciser) .....

.....

**déclare que Mme / M.**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

CP : [ ][ ][ ][ ][ ][ ] Ville : .....

Tél. : [ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ] Date de naissance : [ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ]

est apte médicalement à suivre les activités physiques adaptées du  
**Programme EPGV APS et Surpoids**

Fait le ..... à .....

**Pour quelle(s) raison(s) je vous envoie mon patient**

(plusieurs choix possibles) :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pour un complément au traitement médical | <input type="checkbox"/> Pour des problèmes d'équilibre |
| <input type="checkbox"/> Pour une perte de poids                  | <input type="checkbox"/> Pour des douleurs articulaires |
| <input type="checkbox"/> Pour une reprise d'activité physique     | <input type="checkbox"/> Pour des douleurs musculaires  |
| <input type="checkbox"/> Pour une fatigue chronique               | Autre : .....   |

**Cachet et signature :**