



PARTAGEONS LES BIENFAIS DU SPORT !

C'est quoi la FF Sport Vitalité ?

C'est la nouvelle identité de la Fédération Française d'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire, Fédération multisports et non compétitive, qui favorise le développement du bien-être et du capital santé de ses licenciés. Quel que soit votre niveau de pratique, profitez de plus de 40 activités sportives qui vous permettront de conjuguer qualités d'endurance et renforcement musculaire, souplesse, tonicité et expression.

Plus d'informations sur ff-sportvitalite.fr
ou à contact@ff-sportvitalite.fr

VOTRE CLUB:

Fédération Française de Sport Vitalité
46-48 rue de Lagny, 93100 Montreuil
contact@ff-sportvitalite.fr




4400
CLUBS AFFILIÉS


6500
ANIMATEURS
DIPLOMÉS


490 000
LICENCIÉS
HEUREUX

Credit photo: L'Espresso - Crédit: C. Courau - Edo: GÉVÉDIT - Ne pas voir sur le site public - 04-30-011

*Renseignez-vous auprès de votre club pour connaître les activités proposées.



GYM'APRÈS CANCER



GYM'APRÈS CANCER

La Fédération Française de Sport Vitalité propose **Gym'Après Cancer** adapté aux personnes atteintes de cancer.

Ce programme passerelle vise à l'amélioration de votre condition physique et 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 cancer, pendant et après les traitements et sans limite d'âge. Sous condition d'un certificat médical (ci-joint) complété et signé par l'oncologue ou le médecin traitant.

0 Vous n'avez jamais pratiqué une activité physique auparavant ?

Le programme **Gym'Après Cancer** va vous permettre de **découvrir vos capacités** ainsi que le plaisir de bouger et de faire des rencontres.

0 Vous avez déjà pratiqué une activité physique et sportive ?

Le programme **Gym'Après Cancer** va vous permettre de **retrouver des sensations** et un niveau de condition physique pour reprendre une activité que vous aimez.

Comment ?

3 séances hebdomadaires collectives durant l'année

sportive (de septembre à juin) : 2 séances en salle d'1 heure (équilibre, renforcement, stretching, relaxation...) et 1 séance en extérieur (marches et ateliers).

Le certificat médical

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

Déclare que Mme / M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Date de naissance :

est apte médicalement à suivre les activités physiques adaptées du programme **Gym'Après Cancer**.

Fait le à

Pour quelles(s) raison(s) je vous envoie mon patient (plusieurs choix possibles) :

- ☐ Pour une fatigue chronique
- ☐ Pour des problèmes d'équilibre
- ☐ Pour des douleurs articulaires
- ☐ Pour des douleurs musculaires
- ☐ Pour une reprise d'activité physique
- ☐ Pour une prise de poids
- ☐ Autre :

☐ Je souhaite être rappelé pour ce patient au :

Cachet et signature :

À REMETTRE À VOTRE ANIMATEUR
lors de la première séance

6 DES ANIMATEURS
DIPLOMÉS ET
PROFESSIONNELS

5 REPRENDRE UNE ACTIVITÉ
QUE VOUS AIMEZ

4 FAIRE DES RENCONTRES

3 PLAISIR DE BOUGER

2 AMÉLIORE LES QUALITÉS PHYSIQUES

1 MEILLEUR CONFORT DE VIE

6 atouts

