

## NOS LIEUX DE PRATIQUE

- + Parc de la Tête d'Or
- + Parc Sergent Blandan
- + Quais du Rhône
- + Salle Equili QI - 40, Rue de la Bannière  
69003 LYON
- + Salle Académie de Ballet Nini Theilade -  
9, petite rue des feuillants 69001 LYON

## NOS SEANCES

### LUNDI

Gym Douce / Stretching - 19H30/20H30

### MARDI

Renfo Musculaire - 18H30/19H30

### MERCREDI

Parcours de santé débutant - 17H/18H

Parcours de santé intermédiaire - 18H/19H

Gymball - 20H/21H

### JEUDI

Marche active débutant - 18H/19H

Marche active intermédiaire - 19H/20H

### VENDREDI

Parcours de santé - 16H30/17H30

Gym Douce / Stretching - 18H/19H

## CONTACT

Votre enseignant activité physique adaptée:

Colin CHARRIER

Diplômé Master APA & Santé

Tél : 06 83 38 89 48

Mail : [contact@sporactio.com](mailto:contact@sporactio.com)

## COMMENT PROCEDER ?

1. Vous prenez contact avec notre intervenant pour convenir d'un rendez-vous individuel
2. Vous réalisez un entretien personnalisé permettant de définir vos points forts et vos besoins en activité physique
3. Vous établissez, conjointement avec notre enseignant en APA un programme d'activité physique répondant à vos besoins
4. Vous suivez vos ou votre séance(s) toutes les semaines et donnez votre ressenti sur la pratique
5. Un entretien trimestriel est ensuite réalisée pour visualiser vos progrès et modifier si besoin votre programme

# SPORACTIO

## DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LUTTER CONTRE LE DIABÈTE



UN PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE  
QUI AMÉLIORE VOTRE QUALITÉ DE VIE ET AGIT  
CONTRE VOTRE DIABÈTE.

# SPORACTIO

[WWW.SPORACTIO.COM](http://WWW.SPORACTIO.COM)

## QU'EST CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'activité physique regroupe différentes pratiques :

- + L'exercice physique de la vie quotidienne
- + L'activité physique de loisirs
- + La pratique sportive

Vous faites de l'exercice physique quotidiennement sans vous en rendre forcément compte. Prenez le temps de répertoriez tous les exercices que vous faites quotidiennement comme le ménage, jardinage, bricolage, les courses...

## LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Il existe deux grandes catégories d'activités physiques :

+ Les activités d'endurance se pratiquant sur une durée relativement longue avec une intensité faible. Nous retrouvons par exemple la marche, le footing, le vélo, la natation...

+ Les activités de renforcement musculaire se pratiquant sur une durée assez courte avec une intensité importante. Il s'agit par exemple de la musculation, du pilates, de la gym douce...

## ASTUCES & CONSEILS

Plus votre vie est active et meilleure sera votre santé ! Voici quelques conseils pour rendre vos habitudes de vie plus actives !

### AUGMENTER VOS DEPLACEMENTS

Trajet à pied ou à vélo plutôt qu'en auto, stationnement de plus en plus loin de votre destination, rester debout dans les transports en commun, limiter les escalateurs et ascenseurs...

### PENDANT VOS COURSES

Utiliser un panier à poignées, fléchir les bras en portant les courses, éviter les livraisons à domicile

### EN ENTREtenant LA MAISON

Faire le ménage, passer l'aspirateur en fléchissant les jambes, jardiner en changeant de positions (accroupie, assis en tailleur, quatre pattes...), faire la vaisselle sur la pointe des pieds

### AVEC LES ENFANTS, PETITS-ENFANTS

Jouer avec eux, faire une activité parents-enfants, programmer des journées en famille

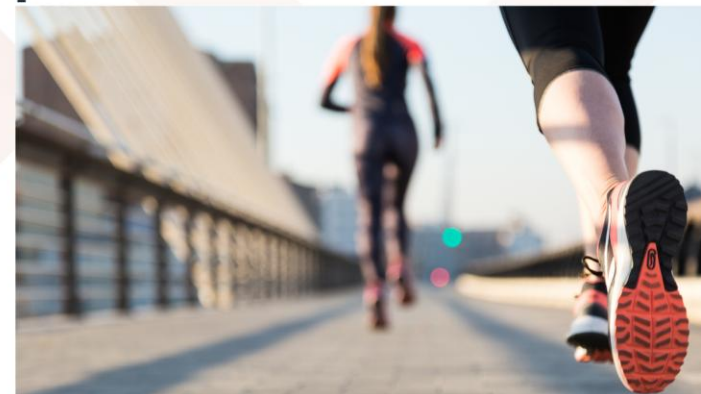
### DANS NOS LOISIRS

Devant la télé, faire des étirements, profiter des publicités pour faire un peu d'exercice, limiter le temps passé devant la télé.

## LES BÉNÉFICES PRINCIPAUX

La pratique régulière d'une activité physique permet :

- L'amélioration de l'insulino-sensibilité et de l'équilibre glycémique
- La diminution du risque de maladie cardiovasculaire et d'hypertension artérielle
- La diminution des graisses abdominales
- La diminution du taux de mauvais cholestérol (LDL)
- L'augmentation du taux de bon cholestérol (HDL)
- L'aide au maintien ou à la perte poids
- La diminution du stress et de l'anxiété
- L'augmentation de la confiance en soi et du bien-être



L'activité physique produit des bénéfices et ne tient pas compte du passé d'activité. Quelque soit l'âge où vous commencez, vous obtenez des effets positifs!

**SPOR**ACTIO