

Les professionnels du réseau, formés au diabète, vous aide à reprendre **une activité en sécurité, tout en douceur**. Ils vous aideront aussi dans votre pratique quotidienne, à acquérir les bons gestes, les bons réflexes.

Venez partagez ce **moment convivial** avec un groupe dont vous n'arriverez plus à vous passer comme en témoignent ceux qui ont testé ce programme.

**Le réseau prend en charge 16 séances consécutives  
sur une période de 4 mois  
dans l'une des deux activités suivantes :**

Informations et inscriptions<sup>1</sup> auprès de notre secrétariat au 04 91 80 32 58  
Certificat médical de non contre-indication obligatoire

## 1. Marche nordique

En partenariat avec l'association Sport Evènements

*Qu'est-ce que la marche nordique?*

Née dans les années 50, la marche nordique est un sport consistant à reproduire le mouvement du ski de fond en marchant à l'aide de bâtons. Initialement pratiquée par les skieurs de fond finlandais en été, la marche nordique est devenue aujourd'hui **un sport naturel qui allie de nombreux avantages\***:



*Calanques novembre 2009*

- ✓ Accessible à tous, quelque soit l'âge
- ✓ Fait travailler 80% des muscles du corps et renforce les activités cardio-respiratoires
- ✓ Soulage les genoux et le dos (contrairement au footing)
- ✓ Fait dépenser 2 fois plus de calories que la marche classique ou le footing!

Date	Lieu	Rendez-vous	Départ
Dimanche 4 Avril	Parc Borély	9h45 entrée du parc	10h entrée du parc
Mercredi 7 Avril	Calanques	9h45 parking universitaire	10h parking universitaire
<b>Dimanche 11 Avril</b>	<b>Journée Marseille Diabète Cassis</b>		<b>14h Office du Tourisme Cassis</b>
Dimanche 18 Avril	Parc Pastré	9h45 entrée du parc	10h entrée du parc
Mercredi 21 Avril	Gour de l'Oule/Gémenos	9h45 parking St Pons	10h parking St Pons
Dimanche 2 Mai	Parc Borély	9h45 entrée du parc	10h entrée du parc
Mercredi 6 Mai	Calanques	9h45 parking universitaire	10h parking universitaire
Dimanche 16 Mai	La Grande Baume / Pique-nique	9h45 parking St Pons	10h parking St Pons
Mercredi 19 Mai	Calanques	9h45 parking universitaire	10h parking universitaire
Mercredi 2 Juin	La Grande Baume / Pique-nique	8h parking St Pons	8h15 parking St Pons
Dimanche 13 Juin	Calanques	8h parking universitaire	8h15 parking universitaire
Mercredi 16 Juin	Parc Borély	8h entrée du parc	8h15 entrée du parc
Dimanche 27 Juin	Calanques / Pique-nique	8h parking universitaire	8h15 parking universitaire

\* D'après le site internet [www.marchenordique.net](http://www.marchenordique.net)

## 2. Gymnastique douce

Marseille diabète vous propose des séances de gymnastique douce en salle avec un kinésithérapeute. Vélos ergonomiques, étirements, renforcement musculaire doux...

Venez vous entrainer avec nous, avec une seule devise : à chacun son rythme !



Date	Lieu	Horaire
Jeudi 1 <sup>er</sup> Avril	Siège Marseille Diabète 7 Place Félix Baret (3 <sup>ème</sup> étage) 13006 Marseille	10h30 - 12h00
Jeudi 8 Avril		
Jeudi 15 Avril		
Jeudi 22 Avril		
Jeudi 29 Avril		
Jeudi 6 Mai		
Jeudi 20 Mai		
Jeudi 27 Mai		
Jeudi 3 Juin		
Jeudi 10 Juin		
Jeudi 17 Juin	M. Antoine COIGNARD Educateur sportif APA	
Jeudi 24 Juin		

## En savoir plus avant d'essayer ?

Venez à l'atelier de groupe « Faire baisser sa glycémie en bougeant : parlons-en ! ». Vous pourrez poser des questions à un diabétologue et un kinésithérapeute, et échanger avec d'autres personnes souhaitant peut-être, comme vous, reprendre une activité physique en douceur. Voir le calendrier des ateliers de groupe.

## Et pour aller plus loin ?

Si vous souhaitez faire plus de séances de marche ou de gymnastique que celles proposées par Marseille Diabète (autres lieux, autres horaires), vous pouvez vous inscrire auprès de nos associations sportives partenaires (activité physique adaptée et à tarif préférentiel)

Activité	Association partenaire	Contact
Gymnastique douce et marche	Groupe Mistral (Marseille 8 <sup>e</sup> )	04 91 26 14 11 <a href="http://www.groupemistral.net">www.groupemistral.net</a>
Marche Nordique	Sport Evènements (marseille et environs)	06 68 34 21 06 / 04 91 53 18 84 <a href="http://sports-evenements.asso-web.com">http://sports-evenements.asso-web.com</a>

**MERCI DE VOUS INSCRIRE AUPRES DU SECRETARIAT AINSI NOUS POURRONS VOUS PREVENIR EN CAS D'ANNULATION !!!**

### ASSOCIATION MARSEILLE DIABETE

7 Place Félix Baret 13006 MARSEILLE

[marseille-diabete@orange.fr](mailto:marseille-diabete@orange.fr) – Tél. : 04 91 80 32 58 - Fax : 04 91 77 27 23

Réception Public (hors RDV ou Ateliers) : les mardis et jeudis de 9h00-12h00 et 14h00-17h00

Association (Loi 1901) N° Siret : 441 233 434 00048