



Où pratiquer une

Activité

Physique

En Savoie

?

Livret mis à jour le 3 mars 2011

Florence Odin

Educateur Sportif

Réseau de Santé Savédiab

MRSS - 5 rue Pierre et Marie Curie 73000 CHAMBERY

 **04.79.68.23.71** répondeur le mercredi
educ-sport@reseaux-sante73.fr

OÙ PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

SECTEURS

AIX-LES-BAINS
ALBERTVILLE
CHAMBERY
LESCHERAINES
PONT DE BEAUVOISIN
SAINT JEAN DE MAURIENNE



Certificat médical obligatoire

Quelle que soit la ou les activités physiques que vous choisirez, un certificat médical de non contre indication à cette/ces activité(s) est à nous fournir. Pensez à le demander à votre médecin. **IL DOIT Y ETRE SPECIFIE LA/LES ACTIVITE(S)** que vous voulez pratiquer (exemple : non contre indication à la pratique de l'aquagym et de la marche). Vous n'avez pas à fournir de nouveau certificat médical si vous en avez déjà remis un depuis sept. 2011 dans l'activité souhaitée.

PLUSIEURS POSSIBILITÉS

► Vous avez parcouru ce livret et **VOUS AVEZ CHOISI LA/LES ACTIVITE(S) PHYSIQUE(S)** que vous souhaitez reprendre :

1. Parlez-en à votre médecin
2. Demandez-lui le certificat médical correspondant
3. Inscrivez-vous selon les modalités décrites

► **VOUS NE SAVEZ PAS QUELLE ACTIVITE PHYSIQUE CHOISIR.**

Vous êtes indécis. Vous souhaitez un conseil personnalisé. Vous avez envie d'être aidé et soutenu dans votre démarche de reprendre une activité physique ou de la maintenir. L'éducateur sportif du réseau est là pour vous aider.

Prenez rendez-vous soit par le coupon réponse ci-joint soit par courriel educ-sport@reseaux-sante73.fr soit par téléphone auprès du secrétariat : 04.79.68.23.71.

► **PARTAGEZ VOTRE EXPERIENCE :**

Si vous souhaitez nous faire part d'idées, souhaits, suggestions par rapport à l'activité physique

Si vous pratiquez déjà une activité physique et que vous pensez qu'elle peut convenir aux personnes du réseau

Si vous connaissez des parcours de marche sur du plat de 1h environ

Un espace vous est réservé sur le coupon réponse ci-joint

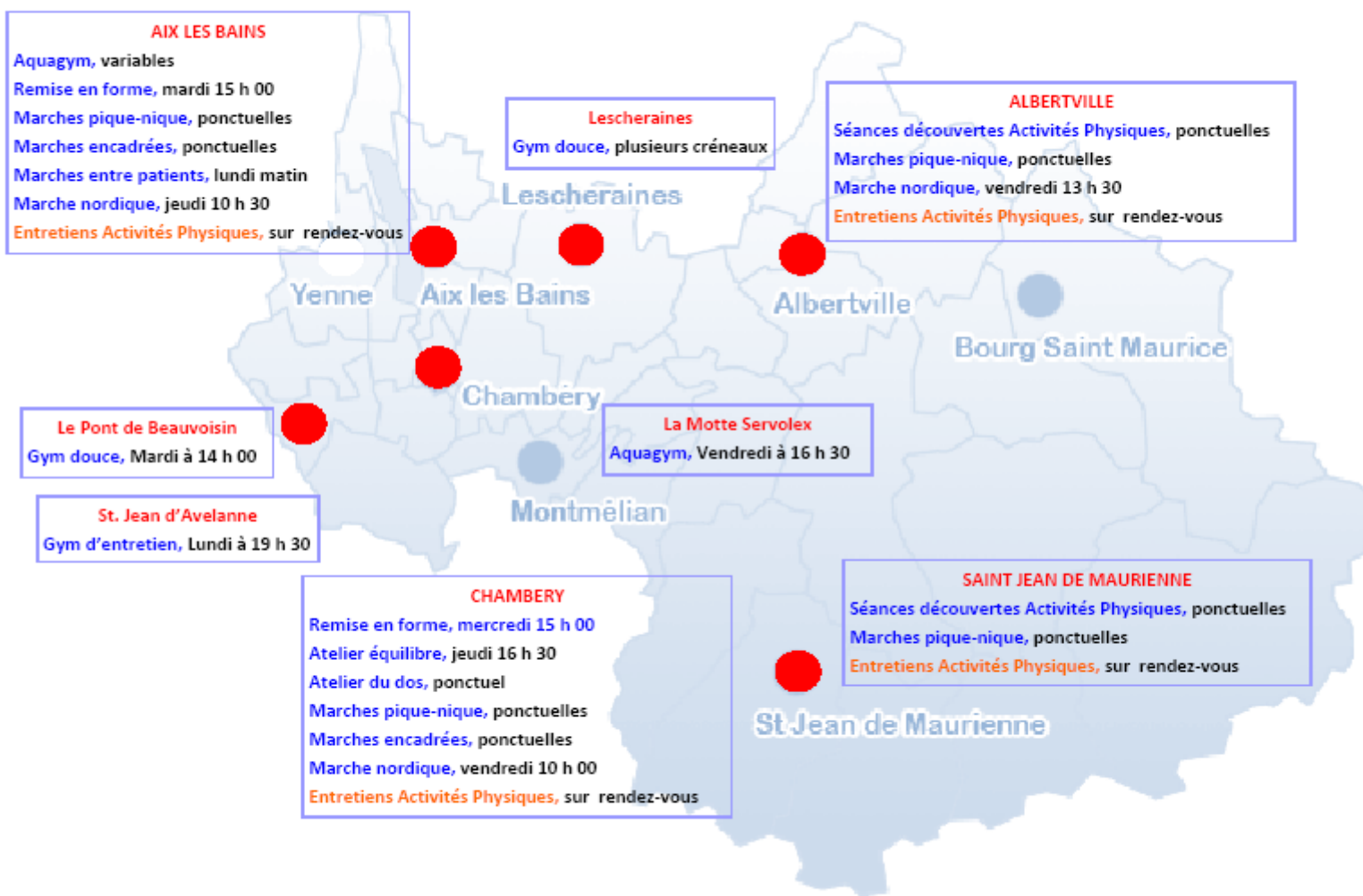
CONTACTS :

Florence Odin
Éducateur sportif du réseau
educ-sport@reseaux-sante73.fr

Sonia Schenal
Secrétaire du réseau
Tél. 04 79 68 23 71

ouverture du lundi au vendredi de 8h à 17h (sauf le mercredi)

CARTE DES LIEUX OU VOUS POUVEZ PRATIQUER L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE



AIX LES BAINS

ENTRETIEN avec l'éducateur sportif

Au réseau Savédiab, 5 rue Pierre et Marie Curie 73000 Chambéry

Comment obtenir un rendez-vous ?

- remplir le coupon réponse ci-joint ou téléphoner au réseau ou demander un rendez-vous par mail.

AQUAGYM

Vous avez envie de vous détendre ? de vous sentir plus léger ? Vous souhaitez entretenir voire améliorer votre mobilité articulaire ? Ces séances sont pour vous.

Stages de 45 minutes

Lieu	Hôtel Radisson
Dates et horaires	Stage 1 : du lundi 17 janv. au 18 avril inclus à 17h15 (12 séances) Stage 2 : du lundi 14 mars au 18 avril inclus à 17h15 (6 séances) Stage 3 : du lundi 9 mai au lundi 6 juin inclus à 17h15 (5 séances) Stage 4 : mardi 10 mai / 17 mai / 24 mai et vendredi 10 juin / 17 juin à 10h (5 séances)
Encadrement	Sophie KLANJEK
Tarif	▪ adhérent à Savédiab : Stage 1 : 78€ (paiement en 3 fois possible) Stage 2 : 39€ (paiement en 2 fois possible) Stage 3 : 35€ (paiement en 2 fois possible) Stage 4 : 35€ (paiement en 2 fois possible) ▪ Ami, conjoint, non adhérent Savédiab : Stage 1 : 96€ (paiement en 2 fois possible) Stage 2 : 48€ (paiement en 1 fois) Stage 3 : 40€ (paiement en 2 fois possible) Stage 4 : 40€ (paiement en 2 fois possible)
Certificat médical	OBLIGATOIRE non contre indication à l'aquagym (si vous en avez déjà fourni un depuis sept. 2011, ce n'est pas la peine)

Comment s'inscrire ?

1. demander le dossier d'inscription grâce au coupon réponse ci-joint ou en téléphonant au réseau
2. renvoyer au plus vite ce dossier d'inscription à Florence ODIN au réseau SAVEDIAB

Possibilités de faire une séance découverte sous certaines conditions (Tarif : 8€). Se renseigner auprès de Florence ODIN.

MARCHES ENTRE VOUS

Des marches sont proposées sur Aix-Les-Bains. Elles ne sont pas encadrées.

Certificat médical	OBLIGATOIRE non contre indication à la marche
--------------------	--

Comment connaître ces marches ?

1. demander le programme grâce au coupon réponse ci-joint ou en téléphonant au réseau.

MARCHE NORDIQUE (Marche avec des bâtons)

Vous voulez découvrir une activité en pleine expansion pour tout niveau et tout âge ? Vous voulez travailler l'ensemble de votre corps tout en vous promenant ? Ce stage est pour vous.

Stage de 1 heure 30 le jeudi à 10 h 30 (les bâtons sont fournis par Philippe)

Lieu	parcours sur Aix, contacter Philippe au 06 88 45 47 07
Jour et horaire	jeudi de 10h30 à 12h
Dates des stages	Stage 1 : du jeudi 10 fév. au 21 avril 2011 inclus (10 séances) Stage 2 : du jeudi 28 avril au jeudi 30 juin 2011 inclus (8 séances) Stage 3 : du jeudi 17 mars au jeudi 30 juin 2011 inclus (14 séances)
Encadrement	Philippe YVARS
Tarif	▪ adhérent à Savédiab : Stage 1 : 35 € Stage 2 : 25€ Stage 3 : 46€ Paiement en 2 fois possible ▪ Ami, conjoint, non adhérent Savédiab : Stage 1 : 40€ Stage 2 : 30 € Stage 3 : 51€ Paiement en 2 fois possible
Certificat médical	OBLIGATOIRE non contre indication à la marche nordique (si vous en avez déjà fourni un depuis sept. 2011, ce n'est pas la peine)

Comment s'inscrire ?

1. demander le dossier d'inscription grâce au coupon réponse ci-joint
2. renvoyer au plus vite ce dossier d'inscription à Florence ODIN au réseau SAVEDIAB

REMISE EN FORME

Vous avez envie de bouger à votre rythme ? Vous souhaitez entretenir voir améliorer votre mobilité articulaire, votre mémoire, votre équilibre ? Ces séances sont pour vous.

Lieu	Salle de l'ASA à l'hippodrome de Aix
Dates et horaires	le mardi de 15 h à 16h
Encadrement	Philippe YVARS
Tarif	1 séance découverte gratuite Tarif indicatif : 50 € de janv. à fin juin 2011
Certificat médical	OBLIGATOIRE non contre indication à la remise en forme (si vous en avez déjà fourni un depuis sept. 2011, ce n'est pas la peine)

Vous pouvez faire une séance découverte. Contactez **Philippe au 06 88 45 47 07**. Préciser que vous venez de la part du réseau Savédiab.

Suite à cette séance découverte, si vous souhaitez poursuivre cette activité, inscrivez-vous auprès de **Philippe**.

ALBERTVILLE

ENTRETIEN avec l'éducateur sportif

Lieu	Espace associatif, 21-23 rue des Fleurs 73200 Albertville
Dates	à définir selon les demandes

Comment obtenir un rendez-vous ?

- remplir le coupon réponse ci-joint ou téléphoner au réseau ou demander un rendez-vous par mail.

MARCHE NORDIQUE

Marche avec des bâtons

Vous voulez découvrir une activité en pleine expansion pour tout niveau et tout âge ? Vous voulez travailler l'ensemble de votre corps (bras, jambes, tronc) tout en vous promenant ?

Ce stage est pour vous.

Stage de 1 heure 30 le vendredi à 13 h 30 (les bâtons sont fournis par Philippe).

Lieu	parcours sur Albertville, contacter Philippe au 06 88 45 47 07
Dates des stages	Stage 1 : du vendredi 11 fév. au 15 avril 2011 inclus (8 séances) Stage 2 : du vendredi 22 avril au 24 juin inclus (8 séances) Stage 3 : du vendredi 18 mars au 24 juin inclus (12 séances)
Encadrement	Philippe YVARS
Tarif	▪ adhérent à Savédiab : Stage 1 : 32 € le stage (paiement en 2 fois possible) Stage 2 : 32 € le stage (paiement en 2 fois possible) Stage 3 : 45€ le stage (paiement en 3 fois possible) ▪ non adhérent Savédiab : Stage 1 : 40 € le stage (paiement en 2 fois possible) Stage 2 : 40€ le stage (paiement en 2 fois possible) Stage 3 : 55€ le stage (paiement en 2 fois possible)
Certificat médical	OBLIGATOIRE non contre indication à la marche nordique (si vous en avez déjà fourni un depuis sept. 2011, ce n'est pas la peine)

Comment s'inscrire ?

1. demander le dossier d'inscription grâce au coupon réponse ci-joint
2. renvoyer au plus vite ce dossier d'inscription à Florence ODIN au réseau SAVEDIAB

REMISE EN FORME / GYM DOUCE

Vous avez envie de bouger à votre rythme ? Vous souhaitez entretenir voir améliorer votre mobilité articulaire, votre mémoire, votre équilibre ? Ces séances sont pour vous.

Stage de 1 heure 30 le vendredi à 10h

Lieu	Gymnase municipal 19 rue des fleurs
Dates des stages	Stage : du vendredi 1^{er} avril au 24 juin 2011 inclus (9 séances)
Encadrement	Philippe YVARS
Tarif	▪ adhérent à Savédiab : 30 € le stage (paiement en 2 fois possible) ▪ non adhérent Savédiab : 40 € le stage (paiement en 2 fois possible)
Certificat médical	OBLIGATOIRE non contre indication à la remise en forme (si vous en avez déjà fourni un depuis sept. 2011, ce n'est pas la peine)

Comment s'inscrire ?

1. demander le dossier d'inscription grâce au coupon réponse ci-joint
2. renvoyer au plus vite ce dossier d'inscription à Florence ODIN au réseau SAVEDIAB

Attention

Ce stage ne pourra être ouvert que si nous avons la salle (la demande est en cours).

CHAMBERY

ENTRETIEN avec l'éducateur sportif

Au réseau Savédiab, 5 rue Pierre et Marie Curie 73000 Chambéry

Comment obtenir un rendez-vous ?

- remplir le coupon réponse ci-joint ou téléphoner au réseau ou demander un rendez-vous par mail.

ATELIER DU DOS

Vous avez mal au dos ? Vous voulez savoir réagir en cas de douleur ? Vous voulez reprendre confiance dans votre dos ? Vous voulez apprendre à gérer votre stress par rapport à votre dos ? Vous souhaitez entretenir et améliorer la mobilité de votre dos ? Ces séances sont pour vous.

2 séances découvertes

Lieu	réseau Savédiab, 5 rue Pierre et Marie Curie 73000 Chambéry
Dates et horaires	▪ jeudi 12 mai 16 h 30 grande salle
Encadrement	Mickael (Actiforme)
Tarif	4 € la séance
Certificat médical	OBLIGATOIRE non contre indication à l'atelier du dos (si vous en avez déjà fourni un depuis sept. 2011, ce n'est pas la peine ; le certificat médical gym ou remise en forme ou atelier équilibre est également valable)

Comment s'inscrire ?

1. remplir le coupon réponse ci-joint
2. envoyer au réseau le certificat médical correspondant (vous paierez les 4€ directement auprès du moniteur le jour de la séance)

GYMNASTIQUE DOUCE

Vous avez envie de bouger à votre rythme ? Vous souhaitez entretenir voir améliorer votre mobilité articulaire, votre mémoire, votre équilibre ? Ces séances sont pour vous.

Séances découvertes

Lieu	salle du Verger, aux éléphants
Dates et horaires	▪ vendredi 9-10h 25 mars ou 1 ^{er} avril ou 8 avril
Encadrement	Mickael (Actiforme)
Tarif	1 séance découverte gratuite

Suite à la séance découverte, vous souhaitez poursuivre cette activité tous les vendredi matin même lieu même horaire ? Inscrivez-vous auprès de **Mickael (Actiforme) : 06 81 39 66 13**. Préciser que vous venez de la part du réseau Savédiab.

Tarif indicatif : 50 € le trimestre (avril/juin) pour environ 10-12 séances

ATELIER EQUILIBRE

Testez votre équilibre : mettez vous à côté d'un mur, poser une main sur le mur puis essayer de tenir sur une jambe en vous lâchant du mur. Si vous ne tenez pas 10 secondes ou si vous avez besoin de sautiller ou de déplacer le pied qui est au sol, vous pouvez améliorer votre équilibre.

Vous vous inquiétez de votre équilibre ? Vous avez des difficultés à marcher ? Vous avez peur de tomber ? Vous avez peur d'aller au sol ? Vous voulez reprendre confiance en vous ?

Ce stage est pour vous.

Stage de 10 séances de 1 heure le jeudi à 16 h 30

Lieu	réseau Savédiab, 5 rue Pierre et Marie Curie 73000 Chambéry
Dates et horaires	Stage 1 : du jeudi 3 fév. au jeudi 21 avril inclus (10 séances) Stage 2 : du jeudi 28 avril au jeudi 7 juillet inclus (10 séances)
Encadrement	Mickael (Actiforme)
Tarif	▪ adhérent à Savédiab : Stage 1 : 30 € le stage (paiement en 2 fois possible) Stage 2 : 25€ le stage (paiement en 2 fois possible) ▪ non adhérent à Savédiab : Stage 1 : 40 € le stage (paiement en 2 fois possible) Stage 2 : 35€ le stage (paiement en 2 fois possible)
Certificat médical	OBLIGATOIRE (si vous en avez déjà fourni un depuis sept. 2011, ce n'est pas la peine ; le certificat médical gym ou remise en forme est également valable)

Comment s'inscrire ?

1. demander le dossier d'inscription grâce au coupon réponse ci-joint
2. renvoyer au plus vite ce dossier d'inscription à Florence ODIN au réseau SAVEDIAB

MARCHE NORDIQUE

Marche avec des bâtons

Vous voulez découvrir une activité en pleine expansion pour tout niveau et tout âge ? Vous voulez travailler l'ensemble de votre corps (bras, jambes, tronc) tout en vous promenant ? Ce stage découverte est pour vous.

Stage découverte de 5 séances de 1 h 30 le vendredi à 10 h

Les bâtons sont fournis par Romain.

Lieu	parcours sur Chambéry, contacter Romain au 06 04 59 20 91
Dates et horaires	du vendredi 18 mars au 22 avril à 10 h
Encadrement	Romain (EAC)
Tarif	▪ adhérent à Savédiab : 25 € le stage (paiement en 2 fois possible) ▪ non adhérent Savédiab : 30 € le stage (paiement en 2 fois possible)
Certificat médical	OBLIGATOIRE non contre indication à la marche nordique

Comment s'inscrire ?

1. demander le dossier d'inscription grâce au coupon réponse ci-joint.
2. renvoyer au plus vite ce dossier d'inscription à Florence ODIN au réseau SAVEDIAB.

AQUAGYM

Gymnastique dans l'eau

Vous avez envie de vous détendre ? de vous sentir plus léger ? Vous souhaitez entretenir voir améliorer votre mobilité articulaire ? Ces séances sont pour vous.

Stage de 45 minutes le vendredi à 16 h 30

Lieu	La Motte Servolex
Dates et horaires	Stage 1 : du 21 janv. au 15 avril 2011 (12 séances) COMPLET Stage 2 : du 22 avril au 8 juillet inclus (11 séances)
Encadrement	Frédéric (Calyps'eau)
Tarif	▪ adhérent à Savédiab : Stage 1 : 70 € le stage (paiement en 3 fois possible) Stage 2 : 60 € le stage (paiement en 3 fois possible)
Certificat médical	OBLIGATOIRE non contre indication à l'aquagym (si vous en avez déjà fourni un depuis sept. 2011, ce n'est pas la peine)

Comment s'inscrire ?

1. demander le dossier d'inscription grâce au coupon réponse ci-joint
2. renvoyer au plus vite ce dossier d'inscription à Florence ODIN au réseau SAVEDIAB

REMISE EN FORME

Vous avez envie de bouger ? Vous souhaitez entretenir voir améliorer votre mobilité articulaire, votre mémoire, votre équilibre ? Ces séances sont pour vous.

Stage de 8 séances de 1 heure le mercredi à 15 h

Lieu	réseau Savédiab
Dates et horaires	du 19 janv. au 16 mars 2011 à 15 h
Encadrement	Philippe YVARS
Tarif	▪ adhérent à Savédiab : 28 € le stage (paiement en 3 fois possible) ▪ non adhérent Savédiab : 32 € le stage (paiement en 3 fois possible)

Comment s'inscrire ?

1. demander le dossier d'inscription grâce au coupon réponse ci-joint.
2. renvoyer au plus vite ce dossier d'inscription à Florence ODIN au réseau SAVEDIAB.

LESCHERAINES

GYMNASTIQUE DOUCE

Vous avez envie de bouger à votre rythme ? Vous souhaitez entretenir voir améliorer votre mobilité articulaire, votre mémoire, votre équilibre ? Ces séances sont pour vous.

Séances découvertes

Lieu	Maison des artisans, au 1 ^{er} étage
Dates et horaires	vendredi fin d'après-midi, se renseigner auprès de Corinne
Encadrement	Corinne (A bout de souffle)
Tarif	1 séance découverte gratuite

Suite à la séance découverte, vous souhaitez poursuivre cette activité tous les vendredi matin même lieu même horaire ? Inscrivez-vous auprès **Corinne (A bout de souffle) : 06 60 62 72 63**. Préciser que vous venez de la part du réseau Savédiab.

PONT DE BEAUVOISIN

GYMNASTIQUE DOUCE

Un groupe de gymnastique douce peut être ouvert le mardi à 14h sur Pont de Beauvoisin si le nombre de participants est suffisant (minimum 7 personnes).

Si vous êtes intéressés, faites le nous savoir en remplissant le coupon réponse ci-joint.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN sur Saint Jean d'Avelanne

Vous avez envie de bouger à rythme un peu soutenu ? Vous souhaitez entretenir voir améliorer votre mobilité articulaire, vous renforcer musculairement ? Ces séances sont pour vous.

Séances découvertes

Lieu	salle des fêtes de Saint Jean d'Avelanne
Dates et horaires	lundi à 19h30 (vous renseigner auprès de Franck)
Encadrement	Franck (Actiforme)
Tarif	1 séance découverte gratuite

Suite à la séance découverte, vous souhaitez poursuivre cette activité tous les vendredis matin même lieu même horaire ? Inscrivez-vous auprès de **Franck (Actiforme) : 06 09 61 53 38**. Préciser que vous venez de la part du réseau Savédiab.

Tarif indicatif : 50 € le trimestre (avril/juin) pour environ 10-12 séances

SAINT JEAN DE MAURIENNE

ENTRETIEN avec l'éducateur sportif

Lieu	bâtiment administratif de l'hôpital, salle permis de conduire
Dates	à définir selon les demandes

Comment obtenir un rendez-vous ?

- remplir le coupon réponse ci-joint ou téléphoner au réseau ou demander un rendez-vous par mail.

GYMNASTIQUE DOUCE

Vous avez envie de bouger à votre rythme ? Vous souhaitez entretenir et améliorer votre mobilité articulaire ? Vous voulez savoir comment bouger chez vous ? Ces séances sont pour vous.

Séances découvertes

Lieu	bâtiment administratif de l'hôpital, salle permis de conduire
Dates et horaires	Les dates suivantes sont à confirmer selon la disponibilité des salles de sport : jeudi 19 mai de 14 à 15h jeudi 16 juin de 14 à 15h jeudi 30 juin de 14 à 15h vendredi 6 mai de 17 à 18h vendredi 20 mai de 17 à 18h vendredi 3 juin de 17 à 18h vendredi 17 juin de 17 à 18h
Encadrement	éducateur sportif du réseau
Tarif	3€ la séance (à payer directement au moniteur le jour de la séance)
Certificat médical	OBLIGATOIRE (si vous en avez déjà fourni un depuis sept. 2011, ce n'est pas la peine)

Comment s'inscrire ?

1. inscrivez-vous grâce au coupon réponse ci-joint auprès du réseau.



COUPON REPONSE

A renvoyer au réseau Savédiab 5 rue Pierre et Marie Curie 73000 CHAMBERY

NOM et Prénom :

Adresse :

N° de Téléphone :

Mail :

AIX LES BAINS

- je souhaite un **rendez-vous** pour un entretien avec l'éducateur sportif

- je souhaite recevoir le **dossier d'inscription**
 - Stage **aquagym** du lundi 14 mars au 18 avril 2011 à 17h15
 - Stage **aquagym** du lundi 9 mai au 6 juin 2011 à 17h15
 - Stage **aquagym** du 10 mai au 17 juin 2011 à 10h
 - Stage **marche nordique** du jeudi 10 février au 21 avril 2011 (10 séances)
 - Stage **marche nordique** du jeudi 28 avril au 30 juin 2011 (8 séances)
 - Stage **marche nordique** du jeudi 17 mars au 30 juin 2011 (14 séances)

- je souhaite **recevoir le programme des marches entre patients**

ALBERTVILLE

- je souhaite un **rendez-vous** pour un entretien avec l'éducateur sportif

- je souhaite recevoir le **dossier d'inscription**
 - Stage **marche nordique** du 11 fév. au 18 avril 2011 (8 séances)
 - Stage **marche nordique** du 22 avril au 24 juin 2011 (8 séances)
 - Stage **marche nordique** du 18 mars au 24 juin 2011 (12 séances)

- je souhaite recevoir le **dossier d'inscription**
 - Stage **remise en forme** du 1^{er} avril au 24 juin (9 séances)

COUPON REPONSE

A renvoyer au réseau Savédiab 5 rue Pierre et Marie Curie 73000 CHAMBERY



NOM et Prénom :

Adresse :

N° de Téléphone :

Mail :

CHAMBERY

- Je souhaite un **rendez-vous** pour un entretien avec l'éducateur sportif
- Je m'inscris à la séance découverte **atelier du dos**
 - Du jeudi 12 mai 16h30
- Je souhaite recevoir le **dossier d'inscription**
 - Stage **atelier équilibre** du 28 avril au 7 juillet inclus 2011 (10 séances)
 - Stage **marche nordique** du 18 mars au 22 avril 2011
 - Stage **aquagym** du 22 avril au 8 juillet inclus (11 séances)

SAINT JEAN DE MAURIENNE

- Je souhaite un **rendez-vous** pour un entretien avec l'éducateur sportif
- Je souhaite participer aux séances découvertes **gym douce**

ESPACE RESERVE à votre parole

Mes souhaits, mes idées, mes suggestions par rapport à l'activité physique :

.....

.....

.....

- Je connais un lieu de pratique qui pourrait convenir aux personnes du réseau

Coordonnées du club :

Activités physiques pratiquées :

- Je connais une marche sur du plat de 1h que je peux partager avec d'autres personnes

Lieu et jour: