Jeudi 30 avril de 17h30 à 18h30 : bougez chez vous, bougez avec nous

La Fédération Française des Diabétiques vous propose de nous retrouver jeudi 30 avril de 17h30 à 18h30 en visioconférence pour une séance avec Aurélien, enseignant diplômé en Activité Physique Adaptée. Ce programme vous est proposé en collaboration avec l'AFD 06, association fédérée des Alpes-Maritimes dans laquelle Aurélien intervient depuis maintenant 5 ans. Il connaît donc bien les diabètes !

Voici les réponses aux questions que vous pourriez vous poser !

Pourquoi nous rejoindre jeudi ?

Que nous soyons confinés ou non, l'activité physique est fortement conseillée pour tous !
Ce que précise Aurélien : *« En période de confinement, il se peut que vous ayez une glycémie instable et c'est normal en cette période, vous avez plus de stress, moins d'activité physique et parfois, on se fait plaisir sur la cuisine (tout en mangeant équilibré) »*. Il rajoute : *« Une pratique régulière contribue à faire baisser le taux d'hémoglobine glyquée (plus il est bas, plus le diabète est équilibré). C'est pour cela, qu'il faut se motiver des séances régulières tout au long de la semaine. »*

Qu'allons-nous faire jeudi de 17h30 à 18h30 ?

La séance consiste en de la gymnastique douce, sur chaise ou debout à votre convenance et sera composée de 3 parties : Echauffement - Renforcement musculaire – Etirement. Il s'agira jeudi de prendre un moment pour vous, pour vous connecter ou reconnecter à votre corps.

Est-ce qu'on me verra pratiquer l'activité physique ?

Les caméras et les micros ne seront pas activés. Vous pourrez pratiquer votre activité physique, en faisant les gestes montrés par Aurélien, en même temps que lui et en toute discrétion. Nous pourrons échanger par chat (conversation en direct) pour plus de convivialité.

Ai-je le profil pour pratiquer cette gymnastique douce ?

Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à parler de cette séance avec votre professionnel de santé habituel. La gymnastique proposée est douce et progressive. Il s'agit de bien réveiller votre corps au début, de prendre le temps de faire chaque exercice lentement pour ne pas se blesser. C'est du Slow Diabète ! Vous pourrez bien sûr arrêter à tout moment si cela ne vous convient pas.

Est-ce que ce sera tous les jeudis ?

La séance du 30 avril est une séance d'essai et si cela vous plaît, l'association AFD 06 et la Fédération poursuivront ces visios d'activité physique en direct. Dites-nous si vous avez envie que ces séances se poursuivent en nous écrivant à : Je contacte la Fédération

Comment nous rejoindre jeudi ?

C'est très simple, 3 choses à faire :

1. Mettez-vous en tenue de sport ou simplement avec des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise et en

baskets ou chaussures confortables,
2. munissez-vous d'une bouteille d'eau afin de vous hydrater régulièrement,
3. et puis, à l’heure dite rejoignez nous sur Facebook ou sur notre chaine Youtube.

Pour suivre cette session (aussi disponible en replay), rendez-vous sur :


? la page Facebook de la Fédération


? ou sur notre chaine Youtube.

Crédit photo : © Adobe Stock