

## Procédure d'inscription

1. Contactez l'ADMS 28 par mail à [sante@sport28.fr](mailto:sante@sport28.fr) ou par téléphone au 02.37.90.84.97. ;
2. **Choisissez** une activité physique parmi l'offre de l'ADMS 28 ;
3. Utilisez votre « **coupon sport santé 28** », d'une valeur de 50€ et profitez des cours de sport santé !

Plus d'informations sur le site [www.adms28.fr](http://www.adms28.fr)

## Le planning d'activités

- Lundi** → 10h30-12h00 : Tennis forme à Châteaudun  
→ 16h00-17h00 : Escrime à Janville
- Mardi** → 10h00-11h30 : Marche nordique à Chartres  
→ 12h15-13h15 : Gym après cancer à Luisant  
→ 14h30-15h30 : Gym après cancer à Auneau  
→ 15h30-16h30 : Swin Golf à Brou
- Mercredi** → 09h30-10h15 : Remise en forme aquatique à Châteaudun
- Jeudi** → 09h00-10h30 : Tennis forme à Châteaudun  
→ 14h00-15h00 : Vélo à Chartres  
→ 14h00-15h30 : Remise en forme à Chartres  
→ 14h30-15h30 : Gym après cancer à Auneau  
→ 15h30-17h00 : Remise en forme à Chartres  
→ 15h45-16h45 : Gym après cancer à Luisant
- Vendredi** → 14h00-15h00 : Marche nordique à Luray  
→ 14h00-15h00 : Marche nordique à Auneau  
→ 14h30-16h00 : Marche nordique à Chartres  
→ 17h00-18h00 : Escrime (débutant) à Chartres  
→ 18h00-19h00 : Escrime (niveau 2) à Chartres
- Samedi** → 11h45-12h45 : Remise en forme aquatique à Châteaudun

### Plus d'informations sur :

**Les bienfaits du sport santé :** le C.O.D.E. du sport santé  
→ <http://www.collectionlecode.fr/sportsante/>

**Les activités proposées :** retrouvez-les dans le Médicosport santé du CNOSF  
→ <http://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/7038-nouvelle-version-du-mdicosport-sant.html>

## Association pour le Développement de la Médecine et du Sport en Eure-et-Loir



Brochure pratiquants

## Votre partenaire Sport Santé en Eure-et-Loir



Bénéficiez d'un coupon de réduction de 50€ pour toute inscription à l'une des activités proposées.

*Ce dispositif s'adresse aux personnes atteintes de maladies chroniques en ALD ayant obtenu de leur médecin une prescription médicale d'activités physiques adaptées (APA).*

En partenariat avec :



INSTITUT DE DIABÉTOLOGIE  
ET NUTRITION DU CENTRE  
Soins de suite et de réadaptation



# Les activités proposées

## Gym après cancer

Maladies cibles : **Cancers.**



→ Pour toute personne atteinte de cancer. Programme hebdomadaire d'activités physiques adaptées selon le traitement médical (équilibre – stretching – renforcement musculaire – enchaînements dansés et marche...) et dans une ambiance conviviale.

## Marche nordique

Maladies cibles : **Cancers, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, BCPO, maladies neurologiques.**



→ Activité d'endurance sous forme de marche active avec l'utilisation de 2 bâtons spécifiques. Elle inclue une dépense énergétique plus importante pour la même distance à la même vitesse que sans bâtons, par la mobilisation des membres supérieurs. Se pratique sur tout terrain, en nature de préférence.

## Remise en forme aquatique

Maladies cibles : **Cancers, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires.**



→ Le CND propose des activités aquatiques adaptées aux patients souffrant de pathologies comme le diabète, l'obésité, les phobies de l'eau mais aussi le cancer... et qui souhaitent reprendre une activité sportive en douceur.

## Vélo

Maladies cibles : **Diabète et obésité de niveau 1, maladies cardio-vasculaires, asthme**



→ L'activité permettra de reprendre goût à l'effort ou de maintenir ses capacités en douceur dans Chartres et ses alentours au sein d'un groupe agréable encourageant le partage, le lien social afin d'intégrer un club par la suite.

## Escrime

Maladies cibles : **Cancers (du sein prioritairement).**



→ L'escrime est un sport d'opposition qui se pratique avec la médiation d'une arme (épée, fleuret, sabre ou armes anciennes). Elle est adaptée particulièrement aux personnes ayant été atteintes d'un cancer du sein. Ludique et élégante, cette activité développe la combativité, mobilise l'épaule opérée d'une manière réflexe et inconsciente, diminue la fatigue induite par la chimiothérapie et lutte contre l'attitude de repli.

## Tennis forme

Maladies cibles : **Cancers, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires.**



→ Amélioration des qualités physiques grâce au tennis et un concept ludique et évolutif facilitant l'apprentissage de l'activité.

## Remise en forme

Maladies cibles : **Cancers, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, BCPO, maladies neurologiques.**



→ Activité physique d'intensité légère à moyenne comprenant des exercices de coordination, d'équilibre, de souplesse articulaire et musculaire, de renforcement musculaire d'intensité modérée. Se pratique en extérieur ou en salle.

## Les activités du réseau ADMS 28 sont animées par :

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| → Alliance Chartreuse d'Escrime               | → Escrime                             |
| → Athlétisme Chartres Lucé ASPTT Mainvilliers | → Marche nordique et remise en forme  |
| → Centre Nautique Dunois                      | → Remise en forme aquatique           |
| → Chartres Handisport et Loisirs              | → Vélo                                |
| → Comité départemental d'EPGV                 | → Gym après cancer et marche nordique |
| → <i>Swin de Brou</i>                         | → <i>Swin Golf</i>                    |
| → Tennis Club Dunois                          | → Tennis forme                        |
| → <i>Basket Chartres (en 2018)</i>            | → <i>Basket</i>                       |
| → <i>Nogent Perche Handball (en 2018)</i>     | → <i>Hand'Fit (handball)</i>          |