

L'association « Diabet 63 » vous propose, au sein des installations sportives de l'association sportive montferrandaise de la Gauthière, une activité physique adaptée et encadrée par des personnes qualifiées.

Programme de réadaptation à l'effort :

1) L'activité physique

- Il est destiné aux personnes diabétiques de type 1 ou 2
- Programme de 10 séances
- 2 séances hebdomadaires
- 45 minutes d'activité physique par séance
- Exercices essentiellement de type aérobie
- Le travail s'effectue de manière adaptée puisque les intensités sont prédéfinies en fonction des capacités individuelles.

2) La surveillance médicale :

- Évaluation avant, pendant et après l'activité physique de :
 - La glycémie
 - La tension artérielle
 - La fréquence cardiaque

- Détermination de données anthropométrique avant et après le programme de réadaptation à l'effort :
 - Poids (kg) – Périmètre abdominal (cm)
 - Taille (cm) – Masse grasse (%)
 - IMC (kg/m²) – Masse maigre (kg)
 - Évaluation de la qualité de vie (questionnaire SF 36)

La surveillance médicale :

- Glycémie
- Tension artérielle et fréquence cardiaque
- Apport nutritionnel si besoin



Contenu de la séance :

- 1. Échauffement (course, marche rapide, petits jeux...)

- 2. Circuit training
- 3. Étirements
- 4. Relaxation



- Les séances se déroulent sous forme de circuit de training
- Chaque atelier dure entre 6 et 7 minutes
- Chaque personne effectue l'ensemble des ateliers
- L'intensité du travail est déterminée de manière individuelle à l'aide de la fréquence cardiaque de réserve

- Durant la première partie du programme l'effort correspond à 50-60% de la FC de réserve. Par la suite l'intensité peut atteindre 70-80% de cette même fréquence cardiaque.

