

AVEC LE SOUTIEN DE



INSCRIPTION POUR LE PROGRAMME DU MATIN

Nom _____ Prénom _____

Tél. _____ Age _____

Nombre d'accompagnant(s) _____ Age(s) _____

Je participerai aux tournois de l'après-midi. Je ne serai pas présent.

Nombre de personnes au repas de midi _____
(A verser au moment de l'inscription CHF 22.- par personne, une boisson comprise)

Association Valaisanne du Diabète
Raiffeisen Sion et Région
CH20 8080 8003 5062 6524 3
Référence : Dia'Move

L'inscription est à retourner avant le **25 mai 2025** à Diabète
Valais. Le formulaire d'inscription est également disponible en ligne :

DIABETEVALAIS.CH/DIAMOVE



LA JOURNÉE DU MOUVEMENT POUR **TOUS** LES DIABÉTIQUES EN VALAIS

ÉCOLE DE COMMERCE ET
DE CULTURE GÉNÉRALE (ECCG)
Rue de la Monderèche 5 | 3960 Sierre
(accès direct depuis la gare – train et parking)



BIENVENUE À LA JOURNÉE DU MOUVEMENT - DIA'MOVE!

Cette journée est spécialement conçue pour les personnes atteintes de diabète (type 1 et type 2) et leurs proches afin de découvrir les avantages de l'activité physique et du sport dans la gestion du diabète.

Que vous soyez déjà actif ou que vous débutez, la Journée du mouvement vous offre la possibilité d'essayer différents sports, de découvrir de nouvelles activités physiques, d'échanger avec d'autres, de recevoir des conseils ciblés, de comprendre l'influence positive du mouvement régulier sur votre diabète.

Le matin, nous proposons des ateliers guidés au cours desquels vous recevrez de précieux conseils. La participation n'est possible que sur inscription (diabétiques adultes et accompagnants sont invités à remplir l'inscription au verso).

L'après-midi, des jeux passionnants sont au programme, pour les enfants, leurs familles et les participants du matin. La participation est libre et ouverte sans inscription.

Cette journée est financée par les donateurs et les associations du Diabète. Seul le repas de midi est facturé et fait office d'inscription.

Pour tout renseignement

Diabète Valais
027 322 99 72
info@diabetevalais.ch
diabetevalais.ch/diamove

Nous nous réjouissons de passer avec vous une journée active, informative et inspirante !



PROGRAMME

- 09.00 Accueil des participants dans le Hall d'entrée ECCG
- 09.30 Mot de bienvenue et informations pratiques
- 09.45 **Tai Chi** - Echauffement avec les coaches
- 10.15 Répartition dans les groupes
- 10.30 **Renforcement avec élastique**
Entraînement Urban Training avec élastique
- 11.00 Déplacement vers les ateliers
- 11.15 **Gestion de l'effort**
Nutrition et activité physique (gestion des besoins)
- 11.30 Accueil des familles
- 12.15 Pause midi
(Restaurant ECCG / CHF 22.- par personne)
Visite des stands (présents en continu)
- 13.15 Exposé
Les voix du changement (ce que je veux - ce que je fais)
- 13.45 **Echauffement** - le mouvement intuitif
- 14.15 Déplacement sur les postes de jeux
- 14.30 **Début des tournois**
A - Boccia, Discgolf et jeux de groupes
B - Tournoi de KinBall
- 17.00 Clôture Dia'Move 2025



Animation

Coaches en activité physique adaptée, Médecins diabétologues et généralistes, Psychologue du sport et spécialistes (infirmières, diététiciennes)

Stands

Clinique romande de réadaptation (CRR), Promotion Santé Valais (PSVs), Associations du Diabète, Samaritains de Sierre