

PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE SUR ORDONNANCE

○ Le sport sur ordonnance, c'est quoi ?

Le décret du 30 décembre 2016 précise qu'une activité physique, si elle est correctement dispensée par des professionnels, peut être prescrite par un médecin à des patients bien identifiés.

○ Pour qui ?

Toutes personnes concernées par une pathologie chronique.

○ Comment ?

Les bienfaits du sport sur la santé ne sont aujourd'hui plus à prouver. L'inactivité physique est le 4^e facteur de risque de mortalité au niveau mondial, représentant 6% des décès (OMS). Le sport prend alors les traits d'un médicament accessible et efficace, faisant ni d'inégalités de genre ou de revenu.

○ Parlez-en avec votre médecin !

Votre prise en charge consiste en :

- Une évaluation initiale de votre condition physique et de votre niveau d'activité physique
- Un accompagnement sur un programme d'activités physiques adaptées de **12** semaines
- La mise en place d'un carnet de suivi
- Une évaluation finale de la condition physique

Adhésion à l'association et **réservation**
de vos créneaux en ligne **sur notre site internet**

www.prenonsleyreensemble.fr



○ Gym chaise

Exercices de renforcement musculaire avec poids du corps utilisant une chaise, exercices pratiqués majoritairement assis, activités physiques accessibles quelque soit l'état de santé.

○ Gym posturale adaptée

Exercices de renforcement musculaire profond ayant pour but de travailler la posture, activité physique en douceur adaptée à votre état de santé, nécessité de pouvoir s'allonger au sol, apporter son tapis de gym.

○ Aérobie adapté

Exercices de gym chorégraphiés en musique, alternant des enchaînements assis sur chaise et debout, adaptés quel que soit votre état de santé.

○ Multisports

Pratiques adaptées en salle de différents sports collectifs et sports d'opposition, mettant en jeux la coordination et le travail cardio-respiratoire, activité physique adaptée à votre état de santé.

○ Marche

Pratique adaptée de la marche dans un objectif d'amélioration de votre endurance cardio-respiratoire, accessible dès la possibilité de marcher 15min avec ou sans aide à la marche (bâtons de marche ou canne).

**Réservation sur
notre site internet**



PRENONS L'EYRE ENSEMBLE - 6 ROUTE DES PRÈS - 33830 BELIN-BÉLIET
contact@prenonsleyreensemble.fr
TÉL : 06.13.03.87.15