

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ



LES BÉNÉFICES

- Préviend l'apparition de maladies chroniques (cancers, maladies cardiaques, diabète...);
- Préviend le risque de chute, la perte d'autonomie, l'ostéoporose;
- Préviend les douleurs articulaires;
- Améliore la santé mentale, le souffle, la qualité du sommeil, l'humeur.

EN THÉRAPEUTIQUE

- Pour certaines maladies chroniques, l'activité physique fait partie des traitements pour mieux vivre au quotidien, au même titre qu'un médicament.

RECOMMANDATIONS

- Privilégier la régularité;
- Associer un travail cardio-respiratoire, musculaire, d'assouplissement et de mobilité articulaire;
- L'important n'est pas de commencer fort, mais de progresser!



30 min/jour d'activité d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé), au moins 5j/semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.

Les signes d'amélioration de la santé apparaissent dès le début d'une activité, même en-dessous des recommandations.

Avec ou sans ordonnance, en programme spécialisé ou en club, ce sont vos besoins de santé et vos envies qui déterminent le type d'activité à pratiquer.



LA MAISON SPORT SANTÉ accompagne

LES PARTICULIERS :

- Conseils individualisés
- Bilans de condition physique
- Cours d'activité physique adaptée
- Orientation vers les clubs

LES PROFESSIONNELS :

- Accompagnement des clubs dans leurs projets
- Sport en entreprise
- Interventions en établissements

PÔLE SANTÉ Champsaur Valgaudemar

3, Avenue du 11 Novembre
05500 Saint Bonnet en Champsaur

Accueil ► lundi, mardi, jeudi, vendredi 9h-12h

Ou sur RDV en dehors de ces horaires

☎ 04 13 38 73 61 ✉ contact@pscv.fr

☎ 07 82 67 36 26 🌐 www.pscv.fr



Champsaur Valgaudemar

REPRISE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

MALADIE CHRONIQUE

PRÉVENTION



Une équipe de professionnels à votre service !



PRESCRIPTION MÉDICALE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

J'EN PARLE À MON MÉDECIN !

Je suis en ALD, atteint(e) de maladie chronique, ayant des facteurs de risques ou en perte d'autonomie, **mon médecin peut me prescrire de l'activité physique.**

Cela me permet de bénéficier d'un bilan de condition physique gratuit avec la Maison Sport Santé à St Bonnet, Pont du fossé ou Chauffayer.



BILAN INDIVIDUEL DE CONDITION PHYSIQUE

Le **bilan de condition physique** est réalisé avec un Enseignant en Activité Physique Adaptée, et permet de :

- faire le point sur ma condition physique et ma motivation ;
- élaborer un programme d'activité physique, adapté à ma santé, mes envies et mes contraintes ;
- m'orienter vers des programmes de la Maison Sport Santé ou d'autres activités existantes localement, proposées par les structures sportives partenaires de la MSS.



La prescription médicale n'entraîne pas le remboursement de l'activité physique mais permet, dans certains cas, une prise en charge par ma mutuelle.

NOTRE ÉQUIPE D'ENSEIGNANTS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Véro



Matthieu



Anaïs

PROGRAMME PASSERELLE

Durée : 3 mois
2 séances / semaine

Avec prescription

Pour reprendre une activité en douceur, en petit groupe, et s'orienter vers une pratique pérenne.
> à St Bonnet.



RENFORCEMENT - ENDURANCE - MOBILITÉ

20 séances encadrées par un Enseignant en Activité Physique Adaptée.



SÉANCES DÉCOUVERTE AVEC LES CLUBS LOCAUX

Préparer la sortie du programme et trouver l'activité qui me convient.



ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Planifier mes activités et connaître l'offre locale.



NUTRITION

En option, un bilan diététique personnalisé.

TARIFS

Programme Passerelle

40€ (+5€ si bilan diététique)

COURS INDIVIDUELS

Vous cherchez des cours individuels d'activité physique adaptée ? Contactez-nous, la Maison Sport Santé est là pour vous renseigner.

COURS COLLECTIFS À L'ANNÉE

GYM CARDIO

Avec prescription

Pour continuer une activité physique à l'année, adaptée à mes limitations, avec un Enseignant en Activité Physique Adaptée et en petit groupe. Au programme : renforcement, mobilité et cardio en fonction de vos besoins.



1 séance / semaine

St Bonnet, Chauffayer ou Pont du Fossé

GYM ÉQUILIBRE

Avec ou sans prescription

Activité physique adaptée pour améliorer mon équilibre et prévenir le risque de chutes, encadrée par un Enseignant en Activité Physique Adaptée, à partir de 60 ans.



1 séance / semaine

St Bonnet ou Chauffayer

TARIFS

Cours collectifs à l'année

TRIMESTRE

55€

ANNÉE

160€

Règlement possible en plusieurs fois

DÉCOUVERTES D'ACTIVITÉS

Tout au long de l'année, pour découvrir les activités sport-santé avec les clubs de la vallée en plus de mes séances hebdomadaires.

