

## **Bougez sur ordonnance**

### **C'EST QUOI ?**

Le cœur du projet consiste dans la prescription d'activités physiques modérées, régulières et adaptées par les médecins du territoire à leurs patients éloignés de la pratique sportive et/ou atteints de pathologies chroniques.

L'enjeu est de mettre en relations des acteurs professionnels du secteur médical et paramédical et des professionnels du secteur du sport afin de mettre en place une offre d'éducation et d'accompagnement motivationnel à l'activité physique et à l'entretien de soi.

### **POUR QUI ?**

Ce programme est accessible aux personnes atteintes de limitation minimales ou aucune limitation fonctionnelle et :

- Eloignées de la pratique sportive
- Étant en affection de longue durée
- Atteintes d'une maladie chronique (diabète, cardiopathie, cancer...)
- Présentant des facteurs de risques (hypertension, obésité...)
- En perte d'autonomie

### **PARCOURS DU PATIENT**

#### **ETAPE 1 : La prescription**

En fonction de son niveau de limitation fonctionnelle, le patient se verra délivrer par son médecin un carnet de suivi Sport Santé au sein duquel se trouve le certificat médical permettant l'accès au programme.

#### **ETAPE 2 : la prise de rendez-vous avec l'éducateur référent.**

Cet entretien avec l'éducateur référent aura pour but :

- d'accueillir et d'informer sur le programme
- de réaliser une évaluation de la condition physique
- De compléter des questionnaires de santé
- de définir le choix du projet d'Activité Physique

#### **ETAPE 3 : La définition du projet d'Activité Physique**

Suivant le bilan de l'entretien et le degré de limitations fonctionnelles, le patient sera orienté vers :

- Des associations du territoire proposant des créneaux sport/santé : Hand-Fit- ping pong fit- Basket santé- Taïso....
- Des activités aquatiques : Aux Centre Aquatique des Ondines
- Des activités terrestres : Sur des Activités Multisports : marche/marche nordique gym douce - escalade- escrime- course d'orientation....

### **Téléchargez le flyer**

Fichier

[Dépliant Bougez sur ordonnance](#) (.pdf - 660.75 Ko)

### **Renseignements ?**

06 65 83 05 10

maisonsportsante@rafcom.bzh

rgba(255,255,255,1)