

Adoptez une activité physique adaptée
sur Roche aux Fées Communauté !



Bougez
SUR

ORDONNANCE

—
**Un programme
individualisé
conçu avec un
éducateur sportif**
—



Dans le cadre de sa politique sportive,
Roche aux Fées Communauté a déployé en lien
avec les professionnels de santé du territoire, le dispositif :

Bougez SUR ORDONNANCE

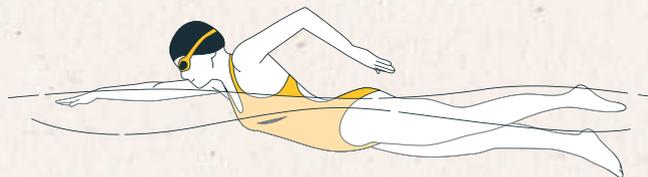
Son but ?

Développer la pratique d'activités physiques
modérées, régulières et adaptées auprès de ses habitants pour :

- ▶ Préserver sa santé
- ▶ Améliorer sa qualité de vie et son bien-être
- ▶ Pratiquer une activité sportive sur le long terme
(en toute autonomie ou au sein d'une association)

À qui s'adresse ce dispositif ?

- ▶ Aux personnes éloignées de la pratique sportive
- ▶ Et/ou atteintes de pathologies chroniques, affection de longue durée (ALD)
- ▶ Et/ou en perte d'autonomie
- ▶ Et/ou présentant des facteurs de risques (hypertension, obésité)



Comment s'inscrire au programme ?

1. Prenez rendez-vous avec votre médecin

S'il juge que le programme est adapté à votre santé, il vous délivrera une prescription d'activités physiques adaptées (certificat médical) via le carnet de suivi **Sport santé**.

2. Inscrivez-vous

Auprès de l'éducateur sportif de Roche aux Fées Communauté

Au **06 65 83 05 10** ou par mail à **maisonsportsante@rafcom.bzh**

Ensemble vous fixerez la date de votre **1^{er} entretien**

3. L'entretien avec l'éducateur sportif

Lors de cette première rencontre, il sera question :

- ▶ De vous informer sur le programme
- ▶ D'évaluer votre condition physique
- ▶ D'élaborer ensemble un parcours adapté

Votre parcours physique personnalisé

Selon le bilan obtenu lors de l'entretien,
un parcours personnalisé vous sera proposé :

- ▶ Auprès d'associations sportives du territoire et sur des créneaux adaptés au sport/santé : Handfit (variante adaptée du handball), Fit Ping (variante adaptée du ping-pong), Basket santé, Taïso (exercices traditionnels de préparation au judo)...
- ▶ Auprès d'éducateurs qui proposent des activités aquatiques au Centre Aquatique *Les Ondines* et de multiples sports tels que la marche/marche nordique, gym douce, escalade, escrime, course d'orientation





**Vous souhaitez avoir
des renseignements ?**

Contactez-nous :



06 65 83 05 10



maisonsportsante@rafcom.bzh



Roche aux Fées
COMMUNAUTÉ
TERRE DES POSSIBLES

Roche aux Fées Communauté

Service des Sports - La Passerelle

**📍 16 rue Louis Pasteur
35240 RETIERS**

rafcom.bzh

