

SPORT SUR ORDONNANCE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Des séances **adaptées** à votre état de santé et vos besoins.
- Un **suivi continu et personnalisé**.
- Un cycle de **24 séances renouvelable** selon le profil, soit 2 séances hebdomadaire.
- Une prise en charge sécurisée par un **éducateur sportif diplômé** qui veille au bien être de la personne.
- Un **accompagnement personnalisé** jusqu'à une reprise d'une activité sportive autonome.

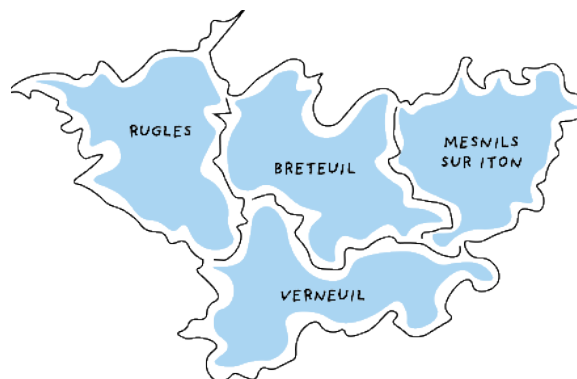
POUR QUI ?

- Le sport sur ordonnance s'adresse aux personnes atteintes d'une **maladie chronique** (asthme, diabète, hypertension, rhumatismes inflammatoires chroniques...)
- Et les **personnes à risque** de développer ces maladies ainsi que les **personnes âgées**, dans une optique de maintien de leur autonomie.

QUELS OBJECTIFS ?

- Reprise d'activité
- Maintien de l'autonomie
- Amélioration cardio-vasculaire
- Tonus musculaire
- Mobilité
- Equilibre
- Bien-être

OÙ PRATIQUER
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE SELON
LE LIEU D'HABITATION ?



SELON LE PROGRAMME
ÉTABLI PAR LE PROFESSIONNEL.

CONTACT

DIRECTION DES SPORTS

41 Place Buhorel
27160 BRETEUIL
02 32 29 13 50

NORMANDIE
SUD EURE



RÉGION
NORMANDIE



DEVENEZ ACTEUR
DE VOTRE SANTÉ



Activités physiques adaptées,
variées, progressives et régulières.

Renforcement musculaire
Cardio
Etirement
Marche nordique
Vélo...

NORMANDIE
SUD EURE

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ

Avec le parcours
Sport sur ordonnance

1



JE PRENDS RDV AVEC
MON MÉDECIN
OU MON SPÉCIALISTE.

2

MON MÉDECIN ME
PRESCRIT DES ACTIVITÉS
PHYSIQUES ADAPTÉES.



3

JE PRENDS RDV AVEC UN
ÉDUCATEUR SPORTIF EN
CHARGE DU SPORT SUR
ORDONNANCE.



4

J'ÉTABLIS UN BILAN
DE MES CAPACITÉS
PHYSIQUES ET JE
SIGNE LA CHARTE
D'ENGAGEMENT.

5

JE RÉALISE MES SÉANCES
DANS LE CADRE DE MON
PARCOURS INDIVIDUALISÉ.



6

J'AI DES BILANS
RÉGULIERS AVEC MON
ÉDUCATEUR SPORTIF POUR
UN MEILLEUR SUIVI.



7

ET APRÈS ?

2 POSSIBILITÉS

MON MÉDECIN
ME PRESCRIT UN
NOUVEAU CYCLE
SUR PROPOSITION DE
L'ÉDUCATEUR SPORT
SUR ORDONNANCE.

OU

JE POURSUIS DE
MANIÈRE AUTONOME
ET/OU AU SEIN
D'UNE ASSOCIATION
PARTENAIRE.

**C'EST LE MOMENT
DE SE LANCER !**

