

La prescription médicale comme arme contre les souffrances

le 1^{er} L'activité physique, médicament Sport sur ordonnance

PROGRAMME

Avec une **prescription médicale**, vous pouvez bénéficier d'un programme de remise à l'effort **personnalisé**, comprenant **2 bilans** de condition physique initial et final, et de **26 séances d'activité physique adaptée** en lien avec vos objectifs de santé.



performance retrouvée dans le milieu sportif, et en mettant la santé au cœur de la pratique.

A l'issue des 28 séances, l'usager n'est pas lâché dans la nature ! Il est accompagné afin de pérenniser sa pratique, selon ses besoins, ses moyens et son lieu d'habitation, par le biais d'un second programme développé appelé « Sport Santé Adapté », ou en relayant vers d'autres structures locales existantes.

Quoi de mieux que la pratique d'activité physique pour vaincre ses souffrances, renforcer son estime et retrouver sa valeur ?

Les bienfaits de la pratique sont nombreux sur la santé, et impactent les trois dimensions de celle-ci : physique, mental et social. Malheureusement, encore trop peu de personnes ont le réflexe de bouger pour améliorer leur bien-être, et rompre le cercle vicieux du déconditionnement à l'effort et de l'isolement n'est pas si simple.

La prescription médicale d'activité physique adaptée est une solution afin de remettre le pied à l'étrier des personnes en souffrance et isolées, quelque soit la nature des troubles.

Le projet présenté consiste à promouvoir la prescription médicale d'activité physique adaptée définissant un cadre de prise en charge, et à développer et proposer un programme de reconditionnement à l'effort de 28 séances, soit environ 6 mois d'accompagnement, encadré par des professionnels qualifiés.

Ce programme est réalisé en petit comité, 5 personnes maximum par groupe, et suit sur le principe de l'individuel dans le collectif : chacun(e) a une séance adaptée à ses objectifs tout en profitant des bienfaits du collectif en termes de lien social et de dynamique de groupe.

Ce programme agit vraiment comme un tremplin à la reprise d'une activité physique, en supprimant la notion de

Maison d'Activité Physique Adaptée à la Santé – Côte d'Opale (MAPAS)

✉ Rue du Camp de Droite, 40-42 – 62200 Boulogne-sur-mer (France) ☎ 03.21.32.27.40
✉ mapascotedopale@mapas.fr ☺ Louise Holuigue – Présidente