

La prescription médicale comme arme contre les souffrances



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**.

« Appréhendez au mieux le traitement de votre pathologie et améliorez votre qualité de vie »



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

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

A l'issue des 28 séances, l'utilisateur 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.

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