



# SPORT SUR ORDONNANCE

Une activité physique prescrite  
par votre médecin

## POUR QUI ?

Le dispositif est réservé aux personnes domiciliées à Caen, sédentaires et atteintes d'une des affections de longue durée (ALD) suivantes :

DIABÈTE DE TYPE 2  
TROUBLES PSYCHOTIQUES  
AFFECTIONS DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR  
DÉPRESSION  
OBÉSITÉ INFANTILE (6-16 ANS)

Chaque année, 300 bénéficiaires seront accueillis.

## ENGAGEMENT DU BÉNÉFICIAIRE

Le dispositif requiert un engagement de votre part : **une forte assiduité, une participation active dans le dispositif, la mise en œuvre de la pratique autonome à l'issue des 4 mois.**

Les séances seront placées sur des créneaux horaires adaptés à votre emploi du temps.

Il s'agit de vous aider à intégrer de façon pérenne l'activité physique dans votre vie quotidienne (favoriser la marche, les escaliers, pratiquer une activité sportive régulièrement...).



## COMMENT ÇA MARCHE ?

Votre médecin vient de vous orienter vers le dispositif « sport sur ordonnance » initié par la Ville de Caen.

Vous serez guidé(e) tout au long du programme et bénéficierez d'un accompagnement personnalisé : un éducateur référent vous encadrera et vous conseillera.

DISPOSITIF GRATUIT  
DURÉE : 4 MOIS

### PREMIER RENDEZ-VOUS

Accueil au complexe sportif de la Haie-Vigné  
135, rue de Bayeux à Caen  
sur rendez-vous (tél. : 02 31 30 46 36)

Un éducateur sportif vous proposera un bilan motivationnel, des tests physiques, le choix des activités.

Il vous sera également remis un livret de suivi qui vous accompagnera pendant toute la durée de votre parcours et facilitera l'organisation de votre projet de pratique autonome.

### DURANT LE DISPOSITIF

Vous bénéficierez de 2 bilans (à la 10<sup>e</sup> et à la 25<sup>e</sup> séance) avec votre éducateur référent.

Le premier sera un point d'étape dans votre parcours, et le second permettra de commencer l'accompagnement à l'autonomie.

### DE LA 25<sup>E</sup> SÉANCE JUSQU'À LA FIN DU PARCOURS

L'équipe d'encadrants vous accompagnera dans la construction de son projet de pratique autonome en partenariat avec les associations sportives caennaises.

Ce suivi se poursuivra jusqu'à un an après la sortie du dispositif.

30  
Nombre de séances :  
à raison de  
2 séances  
hebdomadaires

1H/1H15  
Durée  
de la séance

### TYPE D'ACTIVITÉS

Activités nautiques, aquatiques,  
de remise en forme (gymnastique douce...),  
arts martiaux (taïso...),  
d'opposition (tennis de table, escrime...),  
activités physiques de pleine nature  
(randonnée, trottinette...)

