

LA VILLE A LA VOLONTÉ D'INCITER
LES CAENNAISES ET LES CAENNAIS
À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES, SOURCES DE
BIEN-ÊTRE POUR TOUS ET
COMPLÉMENT THÉRAPEUTIQUE
DE LA PRISE EN CHARGE
DE NOMBREUSES MALADIES.

Qu'est-ce que l'activité
physique adaptée ?



L'activité physique adaptée lie
pratique sportive adaptée et
santé, afin d'améliorer ou de main-
tenir la santé physique, mentale et
sociale des personnes souffrant
d'une affection de longue durée.

Elle est constituée d'un enchaînement d'exercices
respectant vos besoins sur la durée, l'intensité
de l'effort et l'activité choisie.

Le principe du dispositif est simple : vous
rendre autonome. Après ce programme, vous
pratiquerez par vous-même et pour vous-même
une activité, que ce soit dans une structure spor-
tive ou librement.

CAEN
TOUJOURS
PLUS
SPORT



Plus de renseignements :
Direction des sports 02 31 30 46 36

CAEN
NORMANDIE

SPORT SUR ORDONNANCE

Une activité physique prescrite
par votre médecin



Pratiquer une activité physique
en complément thérapeutique de la prise
en charge de nombreuses maladies

CAEN
NORMANDIE

CAEN.FR @ +

À Caen, la santé est au cœur du sport



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^e et à la 25^e 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^E 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...)

