



Activités Physiques Adaptées/ Affections de longues durée animées par Valérie.

Ce programme s'adresse aux personnes qui n'ont jamais pratiqué ou ont cessé de pratiquer une activité sportive en raison d'une pathologie (suites opératoires, diabète, surpoids, cancer, maladies cardiovasculaires, polyarthrite rhumatoïde etc...).

Il permettra au pratiquant après un bilan personnalisé, de découvrir qu'il est toujours possible de pratiquer avec plaisir une activité physique à partir du moment où elle respecte ses possibilités, son rythme et quelle que soit sa pathologie.

Il consiste en une séance hebdomadaire en salle, une en extérieur et une en autonomie.

Ce cours aura un effectif réduit afin de permettre à l'animatrice d'être particulièrement attentive à chacun.

Ce cours a pour vocation également d'être un "tremplin" vers une de nos activités pérennes après que l'adhérent ait repris goût à une activité sportive douce et adaptée.

Si vous avez été obligé de cesser votre activité sportive pour des raisons de santé, ce programme est fait pour vous.

The image shows several documents related to the 'Pack Sport-Santé' program. At the top left is a flyer for 'COURS APARILÉS' (Adapted Courses) for people with long-term conditions. To the right is a flowchart titled 'SCHEMA DU DISPOSITIF DE PRESCRIPTION D'ACTIVITE PHYSIQUE' (Scheme of the Physical Activity Prescription Device), which outlines the process from medical consultation to a personalized prescription and a final 'BILAN' (assessment). Below these are two forms: 'MA PRESCRIPTION D'ACTIVITE PHYSIQUE' (My Physical Activity Prescription) and 'LE PACK SPORT-SANTÉ' (The Sport-Santé Pack), which details the program's structure and goals.