

Inciter et favoriser la pratique d'une activité physique pour les personnes souffrant d'une affection de longue durée à des fins thérapeutiques, au travers d'une prescription médicale et d'un accompagnement sur une année sportive.

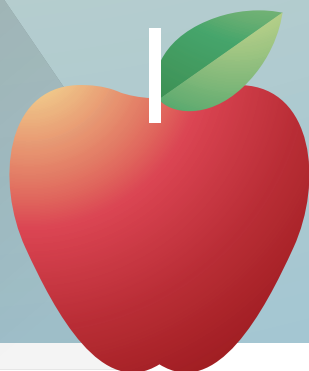
Une activité physique adaptée et prescrite par votre médecin.

Une activité selon vos envies et vos capacités.

SPORT



SUR
ORDONNANCE



SPORT

POURQUOI ?

La pratique d'une activité sportive, accessible à tous en toute sécurité permet d'agir contre l'inactivité.

Elle peut également aider à lutter contre la maladie.

L'idée est aussi de réapprendre à participer à une activité régulière.

POUR QUI ?

Cette action s'adresse aux lovériens souffrant d'une des pathologies identifiées comme prioritaire (personnes en surpoids, souffrant de Diabète de type 2, d'Hypertension ou de Maladies cardio-vasculaires) par les médecins participants à la démarche et pouvant être encadrée par des éducateurs sportifs non spécialisés.

1

PRÉSCRIPTION PAR VOTRE MÉDECIN

Votre médecin vous délivrera l'ordonnance sport sur ordonnance pour la pratique d'une activité physique adaptée.

Muni de cette prescription, vous prendrez contact avec Isabelle Rocher (sport sur ordonnance) ou Alain Chirilcenco (sport et seniors). Ils vous guideront tout au long de votre parcours.
isabelle.rocher@ville-louviers.fr

2

BILAN DE MOTIVATION, TEST ET CHOIX

Vous bénéficierez d'un premier rendez-vous avec Isabelle Rocher une éducatrice sportive formée de la ville de Louviers.

Elle évaluera vos motivations, vos envies et vos objectifs.

Elle vous proposera des temps d'informations collectives selon votre maladie.

3

PRISE EN CHARGE ET UN SUIVI SUR UNE ANNÉE

Un parcours d'activités physiques adaptées (remise en forme, marche, gymnastique douce ou renforcement musculaire) sera construit avec vous. La pratique sera collective mais adaptée à chacun. Votre médecin pourra ensuite suivre votre progression.

4

BILAN ET POURSUITE D'ACTIVITÉS

Un carnet de suivi vous accompagnera durant votre parcours, puis un bilan permettra de vous orienter dans la construction de votre projet de pratique autonome future.

