



Comment adhérer au dispositif ?

Deux possibilités :

- En sollicitant votre médecin traitant ou tout autre professionnel de la santé (infirmiers, kinésithérapeutes, pharmaciens, diététiciens) afin qu'il remplisse la fiche « prescription de l'Activité Physique »

- En contactant le réseau Dromardiab-collectif sud :

par téléphone au 04 75 81 63 10
ou par mail : sso@collectifsud.fr

Sport santé sur ordonnance

Renseignements :

Direction des Sports de la Ville
de Romans-sur-Isère
04 75 45 89 48
sport@ville-romans26.fr
ville-romans.fr

Service de la communication de la Ville de Romans - Photo iStockPhotos © mikanaka - Septembre 2016

La Ville de Romans et le réseau
Dromardiab-collectif sud lancent

Sport santé sur ordonnance

Rejoignez-nous !



Sport santé sur ordonnance



Sport santé sur ordonnance, c'est quoi ?

Dispositif pris en charge financièrement (totalemment ou en partie en fonction des ressources sur le modèle du quotient familial) et mis en place par la Ville de Romans, en coopération avec le réseau de santé Drômerdiab Collectif Sud. **Ce dispositif vise à promouvoir la prescription d'Activités Physiques Adaptées (APA)** par les médecins et professionnels de santé de 1^{er} recours.

Il est animé par une équipe pluridisciplinaire, composée de médecins traitants et d'autres professionnels de la santé, tout au long de l'action.



Pour qui ?

Personnes sédentaires, résidant à Romans, ayant au minimum 18 ans et porteuses de maladies chroniques (exemple : les maladies cardio-respiratoires, cancers, diabète, maladie de Parkinson...) et/ou souffrant **de surpoids ou d'obésité**.

Bilan initial : entretien individuel et bilan de la condition physique



NIVEAU 1 : programme APA Santé

Nombre de séances :

20 séances d'environ 1h30 réparties sur 3 mois.

Type de séances :

Marche • Renforcement musculaire • Aquagym • Ateliers vélo et gym adaptés (INAWA) • Atelier alimentation

NIVEAU 2 INTERMÉDIAIRE : passerelle Sport Santé

Nombre de séances :

40 à 80 séances d'environ 1h30 réparties sur une année.

Exemple d'activités proposées :

Marche, vélo, aquagym, multi-raquettes, sports collectifs, ré-athlétisation, activité physique artistique, renforcement musculaire, activité physique combat, cycle découverte en club.

NIVEAU 3 : association Sport Santé

Nombre de séances :

1 à 2 séances par semaine pendant une saison sportive.

Type de séance :

Activités physiques, pendant des créneaux spécifiques, avec les associations référencées Sport-Santé par le CDOS.



Bilan et suivi



Pratique de l'activité physique régulière, adaptée et sécurisée



Quels sont les objectifs ?

Favoriser la pratique d'activités physiques régulières, adaptées et progressives afin de **maintenir ou améliorer l'état de santé**, la qualité de vie et l'autonomie de la personne.



Avantages du dispositif

- Bilan individuel
- Groupe de 15 personnes maximum
- 1 référent par groupe
- Différentes activités proposées
- Tarification solidaire



Quels bénéfices apportent ce dispositif ?

- **Accéder à une activité physique adaptée, sécurisée et régulière**
- Favoriser la **dynamique de groupe**
- **Améliorer ou maintenir sa santé :**
 - Diminuer le risque de mortalité par maladie cardio-vasculaire,
 - Améliorer la régulation de sa glycémie,
 - Aider à perdre du poids en associant une alimentation équilibrée à l'activité,
 - Diminuer son essoufflement,
 - Réduire les risques de cancer ou de récurrence,
 - Lutter contre le stress, la fatigue et la dépression.