# DISPOSITIF SPORT & SANTÉ

**Public (15 personnes) :** Malades chroniques/ALD et sédentaires

Ville de Revel
www.mairie-revel.fr

## PRÉINSCRIPTION MÉDICALE (médecin/mairie)

PLANIFICATION
- Inscription à la mairie
- Prise de contact

→

BILAN INITIAL
- Test physique
- Niveau d'activité physique (GPAQ)
- Motivation (EMAPS)

+

PRÉSCRIPTION MÉDICALE
- Envoi du bénéficiaire chez le médecin

→

IDENTIFICATION/RÉCEPTION
- Analyse du bilan
- Retour du livret bénéficiaire
- Retour de la préscription

## MODALITÉS

- 1 fois par semaine durant 1h30
- 12 séances pendant 3 mois
- 3 groupes
- Lundi/mercredi/vendredi

## CONTENU

- **Séances APA (semi-collectif)**
  - Renforcement musculaire
  - Travail cardiorespiratoire
  - Équilibre/coordination
  - Souplesse
- **Séances d'apprentissage (semi-collectif)**
  - Préparation au programme personnalisé
- **Éducation à la santé**
  - Ateliers autour de l'activité physique et la sédentarité

**Si possible :**

- **Séances avec les associations sportives**
  - Découverte d'une activité physique
- **Programme personnalisé**
  - En autonomie

## BILAN DE SORTIE (remise du livret complet)

### RENOUVELLEMENT

- **Inscription pour septembre**

+ programme personnalisé

**ou**

### AUTONOMIE

- **Mise en relation avec l'intervenant**
- **Association/seul/EAPA**

+ programme personnalisé