

# Sport

# Santé

Des programmes spécifiques et ciblés...

## Pour qui ?

- ▶ Pour les personnes atteintes de maladies chroniques : diabète, insuffisance cardiaque, cancers, hypertension artérielle, troubles psychiatriques, addictions...

Et / ou

- ▶ Pour les personnes de plus de 55 ans

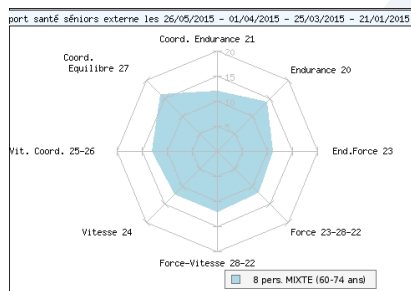
## Pour quoi ?

- ▶ Développer et maintenir une activité physique adaptée à mon état de santé
- ▶ Reprendre une activité physique dans un cadre sécurisant (avec un éducateur d'activité physique adaptée)
- ▶ Adapter mes habitudes alimentaires et mon mode de vie à mes besoins
- ▶ Devenir acteur de la prise en charge de ma maladie
- ▶ Partager des moments conviviaux

**S**PORT  
**ANTÉ** **Séniors**

## Déroulement du programme

- ▶ 1 diagnostic initial de condition physique réalisé à l'aide du logiciel Diagnoform® (5 qualités mesurées : force, endurance, vitesse, coordination, souplesse)



Exemple de Diagnoform® d'un groupe de personnes après un programme.

- ▶ 3 ateliers nutrition avec une diététicienne
- ▶ 4 séances collectives d'activité physique adaptée encadrée par un éducateur APA
- ▶ 2 séances " passerelles " dans une association sportive du Briançonnais (accompagnement par l'éducateur sportif)
- ▶ 1 diagnostic final de condition physique pour mesurer les progrès réalisés
- ▶ Soutien ou réorientation de l'activité si besoin

**S**PORT  
**ANTÉ** **Maladies Chroniques**

## Déroulement du programme

- ▶ 1 diagnostic initial de condition physique réalisé à l'aide d'un logiciel Diagnoform® (5 qualités mesurées : force, endurance, vitesse, coordination, souplesse)
- ▶ 1 diagnostic éducatif thérapeutique
- ▶ 12 séances collectives d'activité physique adaptée encadrée par un éducateur APA
- ▶ 2 séances " passerelles " dans une association sportive du Briançonnais (accompagnement par l'éducateur sportif)
- ▶ 1 diagnostic final de condition physique pour mesurer les progrès réalisés
- ▶ Soutien ou réorientation de l'activité si besoin