

Formulaire de contact à renvoyer par courrier ou par mail à :

- ▶ Fondation Edith Seltzer  
Programme Sport Santé  
Vincent KIEFFER  
118 Route de Grenoble  
05107 BRIANCON CEDEX
- ▶ [sportsante@fondationseltzer.fr](mailto:sportsante@fondationseltzer.fr)



Vincent KIEFFER



Sylvie STAGNARO



Jérôme MONTAIGU

### L'équipe de Sport Santé

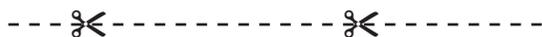
Vincent KIEFFER, éducateur d'Activité Physique Adaptée

Jérôme MONTAIGU, éducateur sportif

Sylvie STAGNARO, diététicienne et coordonnatrice en Éducation Thérapeutique du Patient

#### Conditions d'admission :

- être atteint d'une maladie chronique ou avoir plus de 55 ans
- un certificat médical vous sera demandé



#### Formulaire de contact

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél : .....

Mail : .....

Désire participer au programme suivant :

- Sport Santé Sénior
- Sport Santé Maladies Chroniques

Novembre 2018

#### Coordonnateur

Vincent KIEFFER

04 92 25 58 31

[sportsante@fondationseltzer.fr](mailto:sportsante@fondationseltzer.fr)

[www.fondationseltzer.fr](http://www.fondationseltzer.fr)

Rejoignez-nous sur  



Programme gratuit, autorisé et financé par l'Agence Régionale de Santé PACA



Centre Médical Chant'Ours

# Programme SPORT SANTÉ

**Sénior**

**Maladies Chroniques**

*Le sport pour se soigner et se maintenir en bonne santé.*



# Sport

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 ?

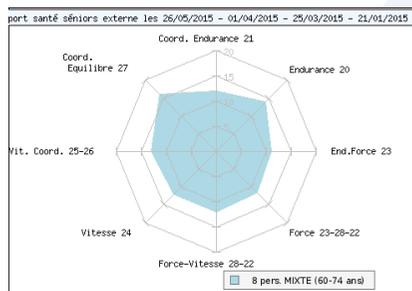
- ▶ Développer et maintenir une activité physique adaptée à mon état de santé
- ▶ Reprendre une activité physique dans un cadre sécurisant (avec un éducateur d'activité physique adaptée)
- ▶ Adapter mes habitudes alimentaires et mon mode de vie à mes besoins
- ▶ Devenir acteur de la prise en charge de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

# Santé

**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