



À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

À toute personne sédentaire.

Une attention particulière sera portée aux personnes de plus de 60 ans autonomes, vivant à domicile, qui constitueront plus de 75% du groupe.

La sédentarité correspond à une activité physique faible ou nulle et une dépense énergétique proche de zéro. L'OMS préconise de pratiquer plus de 150 minutes d'activité physique modérée par semaine.

OÙ?



Territoires de la Drôme et de l'Ardèche.

**"Le Collectif SUD
c'est faire ensemble"**

en s'appuyant sur les compétences
et les expertises de chacun
pour optimiser les parcours
de santé des patients.

collectifsud.fr

Le Collectif SUD en Drôme et Ardèche



**POUR SAVOIR SI UN
PROGRAMME EST PROPOSÉ PRÈS
DE CHEZ VOUS, CONTACTEZ:**

Manon Poudevigne, coordinatrice

Tél. 04 75 81 63 10 / m.poudevigne@collectifsud.fr

**POUR VISU
étiquette 7x4,2 cm
ou tampon**



ardèche
LE DÉPARTEMENT

ars
Agence Régionale de Santé
Auvergne-Rhône-Alpes


Collectif SUD
Soutien Coordination Santé

Siège > ZI Marcerolles
Rue Alessandro Volta
26500 Bourg-lès-Valence
Tél. 04 75 81 63 10
contact@collectifsud.fr

PÔLE ACTIVITÉS PHYSIQUES
ADAPTÉES

PROGRAMME "PAR ICI"

Mobiliser les usagers autour de
l'activité physique pour améliorer
ou maintenir leur santé.


Collectif SUD
Soutien Coordination Santé

DE QUOI S'AGIT-IL ?



UN PROGRAMME DE REPRISE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Le programme **PAR ICI > Parcours d'Activités Physiques en milieu rural** permet de promouvoir de manière durable l'accessibilité de l'activité physique pour les personnes sédentaires vivant en milieu rural.

Ce programme s'articule à la fois sur la reprise d'activité physique et sur la pérennisation de cette action par la mise en place d'un parcours de santé valorisant le patrimoine local et les compétences des participants.

Les séances et les activités sont prises en charge financièrement.



LES OBJECTIFS

- Pratiquer une activité physique régulière pour préserver et/ou améliorer son capital santé
- Maintenir son autonomie
- Développer pour tous l'accessibilité de la pratique sportive sur le territoire rural
- Accompagner l'ancrage territorial de l'action et sa pérennisation.



POUR QUELS BÉNÉFICES ?

Poursuivre la pratique d'une activité physique

Conserver son **autonomie**

Créer une **dynamique** de groupe

Favoriser la **mixité** sociale

Maintenir le **lien** intergénérationnel

Créer un **parcours** dans le village



COMMENT ÇA MARCHE ?

19 SÉANCES PENDANT 4 MOIS

Évaluation initiale > 1 séance

Entretien individuel et bilan condition physique



Atelier Activités Physiques Adaptées 7 séances collectives

Pilates

Renforcement musculaire

Möllky (quilles finlandaises)

Speedminton (jeu de raquettes)

Touch rugby (dérivé du rugby sans contacts violents)



Parcours dans le village 6 séances collectives

Marche nordique

Conception de l'itinéraire

Expérimentation de l'itinéraire



Évaluation finale > 1 séance

Entretien individuel et bilan condition physique



Atelier continuité de la pratique de l'activité physique > 4 séances

Une rencontre avec les associations du territoire

Continuité à 3 mois, 6 mois et 1 an

QUE PROPOSE LE PROGRAMME ?



UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Suite à un bilan initial individuel permettant de cibler vos objectifs personnalisés, différentes séances vous sont proposées afin de les atteindre.

Les ateliers d'activités physiques sont adaptés à vos capacités et/ou à vos problématiques de santé.



UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

Enseignants en activités physiques adaptées, médecins et infirmiers sont à vos côtés pour vous guider et vous conseiller tout au long du programme.



EN PRATIQUE

Un programme est mis en place lorsqu'un groupe de 12 à 15 participants est constitué.

Un certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique vous sera demandé.

Vous aurez besoin d'une tenue adaptée à la pratique d'une activité physique.

En manque d'équipement, n'hésitez pas à nous le signaler, nous chercherons des solutions !