



COMMENT INTÉGRER LE PROGRAMME ?

- 1 | Demandez une prescription médicale à votre médecin traitant ou spécialiste
- 2 | Prenez rendez-vous avec la Maison Sport-Santé du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes/Vichy



La participation à ce programme ne modifie en rien la prise en charge habituelle de la maladie.

LES TARIFS

45€ / mois

20€ / mois pour les patients bénéficiaires de la Complémentaire Santé Solidaire

LE SAVIEZ-VOUS ?

De plus en plus de mutuelles prennent en charge des parcours d'activité physique adaptée (APA).

Renseignez-vous !

VIDÉO EXPLICATIVE DU PROGRAMME :



POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ-NOUS !

CREPS Auvergne-Rhône Alpes | Vichy
Centre de Ressources d'Expertise et de Performance Sportive

2 route de Charmeil - CS 40013
03321 Bellerive-sur-Allier Cedex

Tél. : 04 70 59 53 39
pms@creps-vichy.sports.gouv.fr
www.creps-vichy.sports.gouv.fr



**MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



CREPS
Auvergne-Rhône-Alpes
— Vichy



La santé par l'activité physique PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

[Pour les personnes atteintes de maladie chronique]



POUR QUI ?

Ce programme s'adresse à toute personne en situation de maladie chronique avec ou sans Affection Longue Durée (ALD), ne pratiquant pas ou peu d'activité physique.

POURQUOI INTÉGRER LE PROGRAMME ?

→ PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE

pour mieux vivre au quotidien, améliorer ses capacités fonctionnelles et sa qualité de vie.

→ IMPULSER UN CHANGEMENT DE COMPORTEMENT DURABLE

en intégrant les bons réflexes.

→ ACCOMPAGNER VERS L'AUTONOMIE

en toute sécurité et encourager la pratique d'une activité physique pérenne.

Cette action d'éducation thérapeutique s'inscrit dans le parcours de soin du patient et le complète.



LE PROGRAMME

1 LE BILAN INITIAL

- Examen clinique réalisé par un médecin du sport
- Diagnostic éducatif, tests de condition physique et définition des objectifs avec un éducateur APAS*.

2 LE PROGRAMME DE RÉ-ENTRAÎNEMENT

3 mois, 36 séances adaptées, sécurisées et progressives comprenant des séances cardio-respiratoires, du renforcement musculaire et des initiations à des activités physiques variées.

3 LE BILAN FINAL COMPOSÉ DE 3 PARTIES

- entretien, bilan éducatif
- évaluation de la condition physique
- recommandations

4 L'ACCOMPAGNEMENT EN MILIEU ASSOCIATIF

Pour s'engager dans une pratique d'activité physique régulière en toute confiance, à l'issue du programme.

5 LE SUIVI POST PROGRAMME

4 entretiens de suivi sur 12 mois.



UN ACCOMPAGNEMENT ASSURÉ PAR DES PROFESSIONNELS FORMÉS À L'ETP

- 2 médecins du sport
- des éducateurs en APAS*
- une infirmière

LE CREPS, MAISON SPORT-SANTÉ



Maison Sport-Santé depuis 2020, le Pôle Médical Sportif du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes de Vichy est un acteur incontournable du sport santé sur le territoire de Vichy Communauté depuis 2013.

Partout en France, les MSS accueillent, informent, orientent et accompagnent tous les publics dans une pratique régulière, durable et adaptée.

Le programme des *Maisons Sport-Santé* est porté par les ministères chargés des sports et de la santé.