

LA VILLE SOUHAITE INCITER LES OUISTREHAMAIS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES, SOURCES DE BIEN-ÊTRE POUR TOUS ET COMPLÉMENT THÉRAPEUTIQUE DE LA PRISE EN CHARGE DE NOMBREUSES MALADIES.

## Cap santé, Osez le sport



Pratiquer une activité physique en complément thérapeutique de la prise en charge de nombreuses maladies

**Plus de renseignements :**  
Espace J. Vicquelin : 02 31 97 30 66

Qu'est-ce que l'activité physique adaptée ?

**L'activité physique adaptée lie pratique sportive adaptée et santé,** afin d'améliorer ou de maintenir la santé physique, mentale et sociale des personnes souffrant d'une affection de longue durée.

Elle est constituée d'un enchaînement d'exercices respectant vos besoins sur la durée, l'intensité de l'effort et l'activité choisie.

**L'objectif du dispositif est simple : vous rendre autonome.** Après ce programme, vous pourrez pratiquer par vous-même et pour vous-même une activité dans une structure sportive, municipale, associative ou librement.

**À Ouistreham Riva-Bella, le sport-santé est une priorité.**

# SPORT SUR ORDONNANCE

Une activité physique prescrite par votre médecin

## POUR QUI ?

Le dispositif est réservé aux personnes domiciliées à Ouistreham Riva-Bella, sédentaires et atteintes d'une affection de longue durée (ALD).

## ENGAGEMENT DU BÉNÉFICIAIRE

Le dispositif requiert un engagement de votre part : **une forte assiduité, une participation active dans le dispositif, la mise en œuvre de la pratique autonome à l'issue des 4 mois.**

Il s'agit de vous aider à intégrer de façon pérenne l'activité physique dans votre vie quotidienne (favoriser la marche, prendre les escaliers, pratiquer une activité sportive régulièrement ...).



# COMMENT ÇA MARCHE ?

Votre médecin vient de vous orienter vers le dispositif « sport sur ordonnance » initié par la Ville de Ouistreham Riva-Bella.

Vous serez guidé tout au long du programme et bénéficierez d'un accompagnement personnalisé : un éducateur référent vous encadrera et vous conseillera.

**DISPOSITIF GRATUIT**  
**DURÉE : 4 MOIS**

## PREMIER RENDEZ-VOUS

Accueil à l'espace J. Vicquelin, 94 avenue Foch à Ouistreham Riva-Bella.

Sur rendez-vous au 02 31 97 30 66

Un éducateur sportif vous proposera un bilan motivationnel, des tests physiques et le choix des activités.

Il vous sera également remis un livret de suivi qui vous accompagnera pendant toute la durée de votre parcours et facilitera l'organisation de votre projet de pratique autonome.

## DURANT LE DISPOSITIF

Vous bénéficierez de 2 bilans, au milieu et à la fin du cursus, avec votre éducateur référent.

Cela va permettre de commencer l'accompagnement à l'autonomie.

## DE LA 25<sup>e</sup> SÉANCE JUSQU'À LA FIN DU PARCOURS

L'équipe d'encadrants vous accompagnera dans la construction de votre projet de pratique autonome en partenariat avec les associations sportives ouistrehamaïses. Ce suivi se poursuivra jusqu'à un an après la sortie du dispositif.

**30**  
Nombre de séances :  
à raison de  
2 séances  
hebdomadaires

**1H/1H15**  
Durée  
de la séance

## TYPE D'ACTIVITÉS

Marche  
Gym douce  
Tennis de table