

Solidarité

Sport sur ordonnance :
L'activité physique sur prescription médicale
Reprise des activités en 2025



La Ville de Ouistreham Riva-Bella, en partenariat avec l'ARS Normandie, participe au maintien en bonne santé des Ouistrehamais en les incitant à la pratique d'activités physiques, sources de bien-être pour tous et complément thérapeutique de la prise en charge de nombreuses maladies. Les cours reprennent à Ouistreham Riva-Bella à partir du 4 mars 2025.

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 (ALD). Elle est constituée d'un enchaînement d'exercices adaptés aux capacités des patients que ce soit sur la durée, l'intensité de l'effort ou encore l'activité choisie.

L'objectif du dispositif est simple : pratiquer une activité physique régulièrement et rendre les patients autonomes. Après ce programme, ils pourront pratiquer par eux-mêmes et pour eux-mêmes une activité physique dans une structure sportive, municipale, associative ou encore librement.

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

Pour qui ?

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

Les personnes ne doivent pas déjà pratiquer d'activités physiques et sportives dans une structure privée ou associative.

Quand ?

Les cours reprennent le mardi 4 mars 2025 avec de la gymnastique douce les mardis de 13h45 à 14h30 au Pavillon et de la marche lente les jeudis à partir de 14h.

Par qui ?

Les séances seront dispensées par un éducateur sportif de la Ville spécifiquement formé qui sera en charge d'orienter, de conseiller et d'accompagner le bénéficiaire.

Comment ?

Le médecin prescrit 30 séances (maximum) de sport adapté à raison de 2 séances par semaine sur 15 semaines (de mars à juin).

Il y aura un rendez-vous d'accueil par un éducateur territorial des APS communal, un bilan en fin de parcours et un suivi par téléphone à 3 mois, 6 mois et 1 an. Le patient sera muni d'un livret contenant des tests d'autoévaluation, des fiches d'assiduité, des bilans intermédiaires et des fiches « outils » pour la pratique autonome.

Le patient aura le choix de poursuivre une activité physique à la fin du dispositif.

Pour plus de renseignements : Service des sports – 02 31 97 73 27

Contacts presse :

Isabelle MÜLLER DE SCHONGOR, Adjointe au Maire au CCAS, aux Affaires sociales et aux Solidarités
: 06 20 03 44 96 - isabelle.mullerdeschongor@ville-ouistreham.fr

Luc JAMMET, Adjoint au Maire aux Sports, Nautisme et Associations sportives:
06 21 75 68 52 - luc.jammet@ville-ouistreham.fr

Loris ZUIANI, Éducateur territorial des Activités Physiques et Sportives
02 31 97 73 27 - contactsports@ville-ouistreham.fr

Junior BRICHART, Directeur de Cabinet du Maire :
02 31 97 73 80 - 07 62 14 22 16 - directeur.cabinet@ville-ouistreham.fr