



DISPOSITIF sport-santé



Accompagnement
à l'activité physique
adaptée.

Avec prescription
médicale

+ D'INFOS SUR WWW.ERMONT.FR OU SPORT.SANTE@VILLE-ERMONT.FR



Le dispositif sport-santé

G'EST QUOI ?



Un dispositif qui vise à promouvoir et à faciliter l'accès à l'activité physique adaptée pour améliorer la santé et le bien-être.

COMMENT ?



En proposant des séances de sport adaptées à l'état de santé de la personne inscrite possédant une prescription médicale, délivrée par un professionnel de santé. Mais aussi, à travers des ateliers santé autour de plusieurs thématiques : nutrition, bien-être et prévention santé.

POUR QUI ?



- Personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD)
- Personnes présentant une maladie métabolique, neurologique, chronique et mentale
- Autres pathologies sur prescription médicale

Comment bénéficier du dispositif sport-santé ?

1

Se rendre chez son **médecin traitant** pour obtenir une prescription.

2

Contactez le **Service de la Vie associative et des Sports** (labellisée **Maison sport-santé**) et s'informer des possibilités qui s'offrent à vous.
37 bis rue Maurice-Berteaux / 01 34 44 10 38
sport.sante@ville-ermont.fr



Le dispositif se compose de plusieurs ateliers...

...dispensés par les éducateurs sportifs municipaux formés spécifiquement au "sport-santé" et apte à suivre la prescription médicale transmise par le professionnel de santé.

► Forfait de 12 séances comprenant : bilan d'entrée, séances APA*, bilan d'orientation final pour renouvellement du cycle (si besoin) ou orientation vers nos partenaires locaux
15€/Ermontois - 25€/non-Ermontois

NIVEAU 1

Exercices réalisés principalement sur chaise ou avec des points d'appui, visant à améliorer la posture, le tonus musculaire et la mobilité articulaire.

Objectifs et bienfaits :

Ces séances permettent de renforcer les muscles en douceur afin de limiter le risque de chutes ou de blessures, tout en maintenant la souplesse nécessaire aux gestes du quotidien (lever les bras, s'habiller, se pencher, faire ses lacets...).

NIVEAU 2

Exercices de renforcement dynamique destinés à améliorer la condition physique générale et à accompagner vers une pratique sportive plus autonome.

Objectifs et bienfaits :

Les séances visent un travail plus approfondi de la musculature afin de consolider les acquis, réduire les douleurs chroniques ou résiduelles et améliorer la stabilité et l'endurance.
Ce niveau s'adresse aux personnes ayant retrouvé une mobilité suffisante, capables de se déplacer sans aide à la marche.

● Choix de groupe sélectionné par le service de la Vie associative et des Sports selon les limites fonctionnelles.

Partenaires du dispositif

► associations sportives locales proposant le sport-santé

- GVE : Gymnastique Volontaire d'Ermont - créneau APA* + 18 ans
- EBC : Ermont Badminton Club - créneau APA* + 18 ans
- Au gré des sentiers : marche santé + 18 ans
- PRC : Parisis Rugby Club : créneau APA* + 18 ans
- ACTE : Association des Clubs de Tennis d'Ermont - stage APA* différents publics
- AEC : Association Educative des Chênes : créneau danse TSA (Trouble du spectre de l'autisme) -18 ans
- Club gymnique d'Ermont - créneau danse TSA (Trouble du spectre de l'autisme) -18 ans

EN BREF

1

**Inscription à la Maison de la Vie associative
(avec une prescription médicale)**

2

Bilan d'entrée avec un éducateur APA (Activité physique adaptée)

3

Choix du groupe : "niveau 1" ou "niveau 2"

4

Séances APA en groupe

- ▶ 1 à 2 fois par semaine
- ▶ Réactivation physique
- ▶ Petits groupes encadrés par un éducateur APA

5

**Bilan d'orientation final pour renouvellement du cycle (si besoin)
ou orientation vers nos partenaires locaux**

Participation

15€ les 12 séances (Ermontois)

25€ les 12 séances (non-Ermontois)



**Service de la Vie associative et des Sports
37 bis rue Maurice-Berteaux
01 34 44 10 38 - sport.sante@ville-ermont.fr**