

Maîtriser votre poids

L'activité physique est un élément primordial de la prise en charge de la surcharge pondérale et de l'obésité, à tout âge.

Améliorer votre condition physique

L'activité physique augmente les capacités musculaires, la souplesse et l'endurance. Elle aide à lutter contre le mal de dos. Elle améliore l'équilibre, diminue l'ostéoporose et prévient le risque de chute.

Se sentir en forme

L'activité physique améliore la qualité de vie (qualité du sommeil, réduction du stress). Les progrès constatés au fil des séances, réalisées dans la bonne humeur et sans jugement, renforcent l'estime de soi.



QU'EST-CE QUE LE SPORT-SANTÉ ?

Un ensemble d'activités physiques adaptées permettant **d'améliorer l'état de santé des personnes qui vivent avec une maladie chronique.**

Le sport-santé contribue à la santé et au bien-être du pratiquant.

Des activités physiques de remise en forme encadrées par un éducateur diplômé d'une Licence Professionnelle Santé Vieillessement et Activités Physiques Adaptées.

POUR QUELS PUBLICS ?

Pour les personnes à qui le médecin conseille de reprendre une activité physique.

Chaque personne bénéficie d'un suivi individualisé lui permettant d'aller à son rythme lors des séances.

Pour les personnes éloignées de la pratique sportive qui souhaitent reprendre une activité en douceur.

LES BIENFAITS DU SPORT-SANTE

Protéger votre santé

L'activité physique diminue le risque de maladies cardio-vasculaires, contribue à baisser le taux de cholestérol LDL et la tension artérielle, participe au traitement du diabète de type 2 et des maladies coronariennes.

UNE SEANCE TYPE (1h00)

- Echauffement des différentes parties du corps,
- Exercices (muscultation fine, souplesse, équilibre, renforcement musculaire, coordination),
- Etirements,
- Relaxation avec des exercices de respiration.

Maîtriser votre poids

L'activité physique est un élément primordial de la prise en charge de la surcharge pondérale et de l'obésité, à tout âge.

Améliorer votre condition physique

L'activité physique augmente les capacités musculaires, la souplesse et l'endurance. Elle aide à lutter contre le mal de dos. Elle améliore l'équilibre, diminue l'ostéoporose et prévient le risque de chute.

Se sentir en forme

L'activité physique améliore la qualité de vie (qualité du sommeil, réduction du stress). Les progrès constatés au fil des séances, réalisées dans la bonne humeur et sans jugement, renforcent l'estime de soi.



QU'EST-CE QUE LE SPORT-SANTÉ ?

Un ensemble d'activités physiques adaptées permettant **d'améliorer l'état de santé des personnes qui vivent avec une maladie chronique.**

Le sport-santé contribue à la santé et au bien-être du pratiquant.

Des activités physiques de remise en forme encadrées par un éducateur diplômé d'une Licence Professionnelle Santé Vieillessement et Activités Physiques Adaptées.

POUR QUELS PUBLICS ?

Pour les personnes à qui le médecin conseille de reprendre une activité physique.

Chaque personne bénéficie d'un suivi individualisé lui permettant d'aller à son rythme lors des séances.

Pour les personnes éloignées de la pratique sportive qui souhaitent reprendre une activité en douceur.

LES BIENFAITS DU SPORT-SANTE

Protéger votre santé

L'activité physique diminue le risque de maladies cardio-vasculaires, contribue à baisser le taux de cholestérol LDL et la tension artérielle, participe au traitement du diabète de type 2 et des maladies coronariennes.

UNE SEANCE TYPE (1h00)

- Echauffement des différentes parties du corps,
- Exercices (muscultation fine, souplesse, équilibre, renforcement musculaire, coordination),
- Etirements,
- Relaxation avec des exercices de respiration.

La Haute Autorité de Santé considère l'activité physique comme une thérapie non médicamenteuse efficace aussi bien en prévention primaire, secondaire que tertiaire.

Depuis 2016 et la loi de modernisation du système de santé, il est conseillé aux médecins de prescrire de l'activité physique aux personnes en affection de longue durée.

L'objectif est de permettre de **prendre en charge des personnes avec des limitations fonctionnelles légères atteintes de pathologies chroniques.**

La mise en place d'une **offre « sport-santé » à l'USML vise à recevoir de façon sécurisée des personnes sédentaires ou atteintes de pathologies chroniques en les accompagnant de façon adaptée et progressive vers l'adoption d'un mode de vie actif.**

Le dispositif « Prescri'Forme » retient une liste de 30 affections de longue durée (ALD) + obésité + Hypertension artérielle.

Les séances de « Sport-santé » sont tout particulièrement indiquées pour les patients souffrant de ces pathologies.

La section Sport-santé de l'USML est référencée sur le site :

<https://www.lasanteparlesport.fr/>

Afin d'être en mesure d'accueillir des patients dans le cadre du dispositif « Prescri'forme » suite à prescription médicale dans le cadre défini par le dispositif «Sport sur ordonnance» :

<https://sport-ordonnance.fr/>



ENSEIGNANT

Bruno Carlotti
Enseignant en activités physiques adaptées
Diplômé titulaire de la Licence Professionnelle Santé Vieillesse et Activités Physiques Adaptées.

COURS

Mercredi de 9h00 à 10h00 :

Salle A au POPD

Samedi de 9h00 à 10h00 :

Salle B au POPD

CONTACT

01 39 62 32 13 (secrétariat)
06 46 57 87 49 (Bruno Carlotti)
info@usml.fr



Yvelines
Le Département



<https://www.usml.fr>

La Haute Autorité de Santé considère l'activité physique comme une thérapie non médicamenteuse efficace aussi bien en prévention primaire, secondaire que tertiaire.

Depuis 2016 et la loi de modernisation du système de santé, il est conseillé aux médecins de prescrire de l'activité physique aux personnes en affection de longue durée.

L'objectif est de permettre de **prendre en charge des personnes avec des limitations fonctionnelles légères atteintes de pathologies chroniques.**

La mise en place d'une **offre « sport-santé » à l'USML vise à recevoir de façon sécurisée des personnes sédentaires ou atteintes de pathologies chroniques en les accompagnant de façon adaptée et progressive vers l'adoption d'un mode de vie actif.**

Le dispositif « Prescri'Forme » retient une liste de 30 affections de longue durée (ALD) + obésité + Hypertension artérielle.

Les séances de « Sport-santé » sont tout particulièrement indiquées pour les patients souffrant de ces pathologies.

La section Sport-santé de l'USML est référencée sur le site :

<https://www.lasanteparlesport.fr/>

Afin d'être en mesure d'accueillir des patients dans le cadre du dispositif « Prescri'forme » suite à prescription médicale dans le cadre défini par le dispositif «Sport sur ordonnance» :

<https://sport-ordonnance.fr/>



ENSEIGNANT

Bruno Carlotti
Enseignant en activités physiques adaptées
Diplômé titulaire de la Licence Professionnelle Santé Vieillesse et Activités Physiques Adaptées.

COURS

Mercredi de 9h00 à 10h00 :

Salle A au POPD

Samedi de 9h00 à 10h00 :

Salle B au POPD

CONTACT

01 39 62 32 13 (secrétariat)
06 46 57 87 49 (Bruno Carlotti)
info@usml.fr



Yvelines
Le Département



<https://www.usml.fr>