

QUAND LE SPORT S'INVITE CHEZ VOUS

Ce programme est à destination des personnes désireuses de reprendre une activité physique adaptée.

Ce programme de 3 mois repose sur un accompagnement médical et sportif encadré par l'Institut Régional de Médecine du Sport et de la Santé.

L'accompagnement passe par le prêt de matériel sportif à domicile pendant une durée de 3 mois.

Pendant cette période, un encadrant sportif assure un suivi téléphonique avec les sujets chaque semaine et chaque jour il reçoit une source de stimulation sous forme d'une information/prévention sur le sport santé bien-être.



Scannez le code
pour voir la vidéo
de présentation



Institut Régional de Médecine
du Sport et de la Santé



113 rue Herbeuse,
76230 Bois-Guillaume

Informations et renseignements
au 09 72 61 71 02
ou à ceciledupire@institut-medecine-sport.fr

Conception & réalisation : IRMS²



QUAND LE SPORT S'INVITE CHEZ VOUS

Programme de reprise
d'activité physique adaptée



CONCRÈTEMENT, CELA SE PASSE COMMENT ?

Etape 1 : bilan médical et sportif initial

Chaque patient est reçu au sein de l'Institut Régional de Médecine du Sport et de la Santé pour une consultation avec examen clinique, un test d'effort s'il n'y a aucune contre-indication, une séance d'initiation à la diététique ainsi qu'une séance de sport encadrée en groupe pour paramétrer le matériel sportif (vélo d'appartement/ergomètres à bras et cardiofréquencemètre).

Etape 2 : pratique à domicile

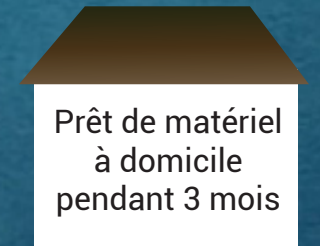
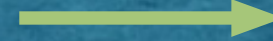
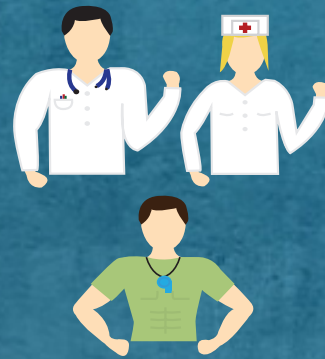
Une fois le matériel installé chez le patient, ce dernier est accompagné dans une pratique quotidienne. Chaque jour, le patient reçoit par sms, email ou courrier, à sa convenance, un conseil sous forme de photo accompagnée d'un texte pour entretenir la motivation et les informer sur tel ou tel sujet en lien avec leur pratique sportive. En parallèle, l'encadrant sportif fait un suivi téléphonique ou physique chaque semaine afin de lever des freins qui peuvent survenir durant la pratique à domicile.

Etape 3 : l'atelier en plein air

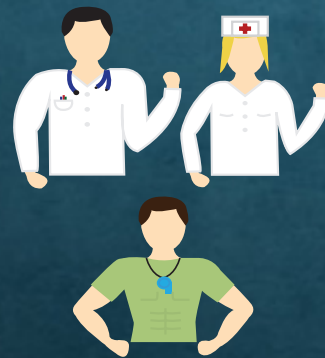
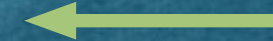
Afin de renouer avec la pratique collective, un atelier sport en plein air est organisé pour les patients pour découvrir des nouvelles disciplines.

Etape 4 : le bilan médical et sportif final

Une fois le matériel récupéré, le patient est reçu une seconde fois à l'Institut pour faire le bilan de sa pratique. Ce bilan permet ensuite de l'orienter vers un club adapté à ses envies et son profil (handicap, pathologies chroniques etc). Au bout de 3 mois de pratique en club ou association, l'encadrant sportif refait un point téléphonique avec chaque patient.



Prêt de matériel
à domicile
pendant 3 mois



**REPRISE DURABLE DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !**