



COMMENT ? la démarche

- 1 | Être adressé par votre médecin traitant ou spécialiste avec un courrier médical accompagné d'une prescription comprenant les antécédents, les bilans ainsi que les traitements en cours.
- 2 | Contacter le Pôle Médical Sportif du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy au 04 70 59 53 39 pour prendre un rendez-vous et réaliser le bilan.

i La participation à ce programme ne modifie en rien la prise en charge habituelle de la maladie.

Les référents habituels du patient (médecins et paramédicaux) peuvent contacter l'équipe du PMS en permanence qui assure le partage d'information ; toute modification éventuelle, notamment thérapeutique, ne pourra intervenir qu'après leur concertation.

L'ensemble de ce programme est réalisé dans des conditions strictes de confidentialité. La participation est totalement volontaire.

LE TARIF ?

40€ / personne par mois
15€ / patient C2S par mois

VIDÉO EXPLICATIVE DU PROGRAMME :



POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ-NOUS :

CREPS Auvergne-Rhône Alpes | Vichy
Centre de Ressources d'Expertise
et de Performance Sportive

2 route de Charmeil - CS 40013
03321 Belleive-sur-Allier Cedex

Tél. : 04 70 59 53 39
pms@creps-vichy.sports.gouv.fr
www.creps-vichy.sports.gouv.fr

LA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
Programme d'Éducation Thérapeutique du Patient
pour les personnes atteintes de maladie chronique



CREPS
Auvergne-Rhône-Alpes
— Vichy



POUR QUI ?

Ce programme s'adresse à toute personne en situation de maladie chronique avec ou sans Affectation Longue Durée (ALD).

POURQUOI ? Les bénéfices :

Une activité physique régulière et adaptée

Elle permet de vous aider à mieux vivre au quotidien votre maladie, d'améliorer le profil Métabolique de patients diabétiques, de contribuer au contrôle pondéral de la personne présentant un surpoids ou une obésité, de diminuer la dyspnée et l'intolérance à l'effort des + à souffrant de pathologies respiratoires telles que la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ...

EN QUOI ÇA CONSISTE ? Le programme :

1 | Le bilan initial

Rendez-vous avec un médecin du sport



examen clinique



Rendez-vous avec un éducateur APAS*

diagnostic éducatif, test de la condition physique et définition des objectifs

2 | Un programme de ré-entraînement

Durant 3 mois, le programme comprend 36 séances de renforcement musculaire et cardio-respiratoire adaptées, sécurisées et ludiques. L'intensité et la charge de travail sont individualisées.

3 | Un bilan final composé de 3 parties

- entretien, bilan éducatif
- évaluation de la condition physique
- Recommandation pour la suite

4 | Un accompagnement en milieu associatif

Les bénéficiaires sont accompagnés dans les structures associatives locales pour découvrir et s'initier à différentes activités physiques. Cette démarche leur permet de les aider à s'engager vers une pratique sportive adaptée qu'ils pourront poursuivre de manière autonome.

5 | Un suivi post programme

7 RDV de suivi sur 24 mois



Un accompagnement assuré par l'équipe médico-sportive du CREPS

- un médecin titulaire d'un diplôme de médecine du sport
- un masseur-kinésithérapeute du sport
- des éducateurs en APAS*
- une infirmière, un psychologue et une diététicienne

Un livret de suivi individuel

Il est remis à chaque bénéficiaire à l'entrée du programme et comporte :

- les objectifs personnalisés
- le contenu des séances
- l'évaluation de la perception de l'intensité de l'effort
- des remarques éventuelles (sensations, éléments de motivation, difficultés, champs d'action possibles...)

*Activité Physique Adaptée à la Santé

