

Les droits pour la personne

Un programme d'accompagnement et d'encadrement d'activités physiques

Des outils éducatifs

Des contacts d'associations sportives

Des exemples d'exercices physiques



Centre Hospitalier de Vichy
UTEF - Bâtiment 8
BP 2757
03207 Vichy Cedex



04 70 97 29 23
Du lundi au vendredi de 9h à 16h



infutep@ch-vichy.fr



CENTRE HOSPITALIER DE VICHY

**Parcours d'Activités
Physiques
- UTEP -**



« Prise en charge de patients atteints de
maladie chronique : « **débuter, renforcer**
et **maintenir une activité physique** ».

Principes

Dans le cadre de l'activité d'éducation thérapeutique du Centre Hospitalier de Vichy, nous proposons un parcours d'activités physiques adaptées.



3 groupes de niveau

-> 1^{er} : personnes qui ne pratiquent aucune activité physique

-> 2^{ème} : personnes qui pratiquent une activité physique d'intensité faible

-> 3^{ème} : personnes qui pratiquent une activité physique modérée

Parcours encadré par un professeur d'activités physiques adaptées.

Déroulement

Entretien individuel
pour définir les objectifs et les besoins de chacun

Atelier théorique
sur l'activité physique et ses bienfaits

Séances d'activités
2 ou 3 par semaine -> équilibre/coordination, fitness et renforcement musculaire pendant 12 semaines



Séances de marches (optionnelles)
Proposées 1 fois par mois

Bilan
En fin de chaque séance ainsi qu'en fin de parcours

Modalité de participation

Vous êtes atteint d'une maladie chronique et vous souhaitez commencer, reprendre ou maintenir une activité physique.

Venez participer au parcours d'activités physiques de l'UTEP.

