

## Programme sport Santé Sport sur prescription médicale

### Pour QUI?

**Des Adultes en bonne santé entre 18 et 64 ans sédentaires** du fait de votre mode de vie professionnelle ou vos habitudes quotidiennes

**Des retraités ou des personnes âgées de + de 65 ans** ayant besoin de garder une autonomie physique et une vie sociale

**Des aidants et/ou des aidés**

Ayant besoin de conserver une forme physique, prévention des troubles musculo squelettiques, un mental positif et de l'échange

**Des personnes en situation de Handicap et /ou atteintes de Cancer ou maladies chroniques :**

- Maladies métaboliques (diabète, obésité, surpoids...)
- Maladies respiratoires (Asthme, broncho-pneumopathie chronique obstructive ...)
- Maladies cardio-vasculaires (cardiopathie, AVC)
- Maladies neurodégénératives (sclérose en plaques, myopathie, Fibromyalgie, Parkinson ...)
- Maladies ostéoarticulaires (arthrose, ostéoporose,...)

### Pourquoi?

**L'activité physique :**

- ⇒ Est reconnue comme un axe **thérapeutique non médicamenteux** à part entière.
- ⇒ Contribue à **améliorer l'état de santé**
- ⇒ **Préventive** pour l'aggravation et/ou la récurrence d'une maladie ou pathologie chronique
- ⇒ Favorise le **maintien de la qualité de vie**
- ⇒ Limite l'**isolement** et les ruptures de **lien social**
- ⇒ Favorise le maintien de l'**Autonomie**
- ⇒ Procure **Plaisir** et **Bien-Être**

**Ses bienfaits** constituent un réel apport permettant aux personnes de **mieux vivre avec la maladie** et **mieux supporter les traitements**.

## ENCADREMENT Professionnel

**Patricia VIGNAU : Responsable technique**

BPJEPS AGFF mention acrobatique / AQ Sport ADAPTE / CQ Handisport / Moniteur Trampoline/ Moniteur GAF/Moniteur activités gymniques de loisirs mention Petite Enfance, Séniors, Cardio. Spécialisation publics porteurs de maladies chroniques (obésité, diabète, ...) et Cancer. Certificat de spécialisation AMAP (Animation et Maintien de l'Autonomie de la Personne) Formatrice : Gym adaptée FFSA / Trampoline FFH

**Nicolas SALIOU : Educateur sportif**

Sportif de Haut Niveau Espoir Rugby. CQP AGA . BPJEPS Activités Gymniques en formation.

## Nos Parrains /Marraines

**Michèle SEVIN**  
Tennis de table  
Handisport

Jeux Paralympiques  
Barcelone (1992),  
Atlanta (1996),  
Sydney (2000)  
et Athènes (2004)



**Maxime CAZAJOUS**  
Trail / Ultra trail

14ème Madeira Island  
Ultra Trail (2019)  
**3ème diagonale  
des fous (2018)**  
2ème 90 Kms du  
Mont Blanc (2018)  
5ème Transgranarria  
(2017),



Médaillée or à Atlanta

## COORDONNEES

Allée Jean BARTHET  
64800 Nay  
Tél: 06 83 86 25 20  
E-mail: [sautaprats@orange.fr](mailto:sautaprats@orange.fr)

N°SIREN: 447 704 875

N° Préfecture :W643003304



Affiliation : 02064138800



Affiliation : 64/23



Affiliation : 064191302



# SPORT SANTE Programmes Peps Nouvelle Aquitaine HandiSport-Santé Handis / Valides



Venez nous rejoindre



AG2R LA MONDIALE



# PROGRAMMES PEPS Nouvelle Aquitaine



\* et \*\* Le dispositif PEPS vous garantit un encadrement sportif adapté pour votre accompagnement.



► **Pratique encadrée Déclic\*** : activités destinées à des personnes sans limitations fonctionnelles et avec de faibles facteurs de risques, inactives ou porteuses de pathologies chroniques. L'offre d'activités des programmes Déclic comprend au moins 2 séances d'activités physiques par semaine dont au moins une séance encadrée et une seconde séance encadrée ou en autonomie avec remise de fiches « suivi / conseils ». Deux évaluations vous sont proposées chaque année pour mesurer l'évolution de votre situation.

► **Pratique encadrée Élan\*\*** : activités destinées à des personnes présentant des limitations fonctionnelles et avec des facteurs de risques plus importants, inactives ou porteuses de pathologies chroniques, très éloignées de toute activité physique. L'offre d'activités des programmes Élan comprend au moins 2 séances d'activités physiques par semaine dont au moins une séance encadrée et une seconde séance encadrée ou en autonomie avec remise de fiches « suivi / conseils ». Trois évaluations vous sont proposées chaque année pour mesurer l'évolution de votre situation.

► **Atelier passerelle (optionnel)** : ateliers de 3 à 6 mois avant une orientation dans un programme Déclic ou Élan, destinés aux personnes nécessitant un accompagnement spécifique comprenant un reconditionnement à l'activité physique et/ou un travail axé sur la reprise de confiance et la motivation. Cet atelier vous sera proposé par votre médecin ou par le coordonnateur territorial PEPS (Thomas BAROKAS 05.59.31.67.67 coordo64@peps-na.fr) si votre situation le justifie.

## Plateforme de référencement : PEPS

Différentes activités proposées dans les programmes Déclic et Élan

14 activité(s) Réinitialiser X

Localisation de l'activité

Nay, France

Association Sportive LOS SAUTAPRATS Coarraz Nay  
5 ALLEE JEAN BARTHET, 64800 NAY  
06 83 86 25 20

Equilibre →  
Boccia / SARBACANE →  
Fitness →  
STRETCHING →  
Gymnastique →

PREVENTION DES CHUTES →  
BOCCIA / SARBACANE →  
Gymnastique →  
PREVENTION DES CHUTES →  
GYM DOUCE SENIORS →  
STRETCHING →  
Fitness →  
GYM DOUCE SENIORS →  
EQUILIBRE →

Pour retrouver notre fiche sur la plateforme de référencement : <https://referencement.peps-na.fr>

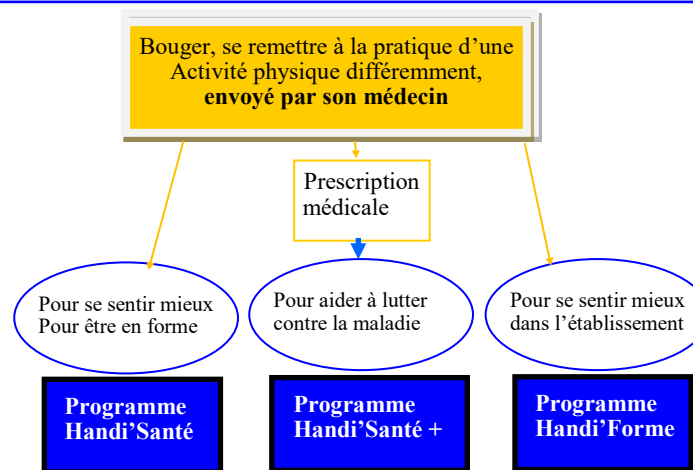
Puis Taper Nay dans l'onglet localisation.

## Plateforme HandiSport- Santé

<http://www.handisport.org/le-handisport-sante/>

### LES CLES DU DISPOSITIF HANDISPORT SANTE

- Un accueil personnalisé
- Un éducateur formé (module 1 + module 2 HandiSport Santé), engagé qui vous suit
- Des évolutions de votre « capital santé » par le biais de tests de condition physique et des questionnaires
- Des séances adaptées à votre situation
- Des séances collectives mais ajustées à votre forme et à votre capacité du moment
- Un suivi personnel grâce au carnet de suivi HandiSport-Santé



## PROGRAMMES HandiSport- Santé

**Handi'Santé** : activités destinées aux personnes en situation de handicap moteur ou sensoriel qui souhaitent se (re) mettre à l'activité pour s'engager dans une vie plus active / ou qui accompagnent un pratiquant (aidant). Ce programme a pour but final de remettre le pratiquant sur la voie d'une vie plus active en améliorant ses capacités fondamentales liées à la santé par le biais d'activités variées (2X/semaine) et en lui proposant des repères lui permettant de pratiquer en autonomie. Ce programme se déroule sur 12 semaines.

**Handi'Santé+** : activités destinées aux personnes en situation de handicap moteur ou sensoriel ou non, atteintes d'une maladie chronique (telle que définie dans le Médicosport-santé.) qui souhaitent bénéficier des bienfaits de l'activité physique et sportive pour améliorer sa qualité de vie. Dans le cas d'un pratiquant en situation de handicap accompagné d'un aidant, ce dernier pourra aussi participer au programme. **deux séances encadrées par Semaine plus des tests adaptés aux personnes en situation de handicap.** Ce programme nécessite une prescription médicale.

**Handi'Forme** : Ce programme est entièrement dédié aux personnes en situation de handicap, atteint d'une maladie chronique ou non mais résidant dans un établissement spécialisé (FAM, MAS, EHPAD, foyer de vie...) ou le fréquentant journalièrement. L'intérêt est multiple : (Re)donner l'envie et la possibilité de bouger, Rencontrer, échanger, rire avec les autres résidents et créer des liens, Maintenir ou développer son capital santé afin de conserver le plus longtemps possible ses capacités motrices et l'autonomie restante, Prendre conscience des bienfaits du mouvement.