

UFOLEP 91 : QUi SOMMES NOUS ?

- Fédération sportive multisports, solidaire et citoyenne
- 114 associations
- 7500 licenciés
- 40 activités sportives

L'Ufolep c'est une vision du sport à dimension sociale et citoyenne pour répondre aux enjeux actuels d'accessibilité, de santé pour tous, de solidarité et d'engagement

DES PROFESSIONNELS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE QUALIFIÉS (APA)

Tous les professionnels intervenant dans le dispositif sont formés à la prise en charge de maladies chroniques. Ils sont en capacité de réaliser des bilans fonctionnels et des accompagnements spécifiques adaptés aux besoins des patients.



CONTACTEZ-NOUS

contact@cptsvaldorge.fr



"Prendre soin de sa santé et de son bien-être par la pratique d'une activité physique"



PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Séances pour les personnes ayant une affection de longue durée / maladie chronique / un facteur de risque (obésité) / sédentaire / éloignées de la pratique physique



LES OBJECTIFS :

- Se resensibiliser à une activité physique régulière (marcher, bouger selon vos besoins)
- Modifier progressivement ses habitudes de vie en étant plus actif grâce à des conseils personnalisés
- Atteindre des objectifs thérapeutiques réalisables à court terme
- Découvrir une activité physique qui vous plait afin de pérenniser la pratique après le programme



PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Etape 1

RENDEZ VOUS AVEC LE MÉDECIN TRAITANT

Présentation du dispositif, prescription médicale et orientation

Etape 2

PRISE DE CONTACT AVEC LE PROFESSIONNEL DU DISPOSITIF

Prise de contact avec le coordinateur de la CPTS pour une inscription dans le programme



Etape 3

BILAN INITIAL

Tests de condition physique et questionnaires à réaliser (2 séances collectives)

Détermination des objectifs du pratiquant, établissement de recommandations

Etape 4

PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 24 séances collectives d'activité physique adaptée (APA)
- Activités multisports : renforcement musculaire, boccia, curling, badminton, pilates, basket, floorball, tennis, football, escrime, boxe, sarbacane
- Durée totale avec tests initiaux et finaux : 4 mois (14 semaines)

Etape 5

BILAN FINAL

Evaluation de la progression des capacités physiques, de l'état psychologique et social des pratiquants (2 séances collectives)

Etape 6

ORIENTATION VERS UNE PRATIQUE ADAPTEE ET AUTONOME

Définir ensemble vers quelle activité vous souhaitez être orienté.e pour une pratique à long terme