COURS DE SPORT A DOMICILE AVEC ACTIVALLEES

CONTACT : 06 49 60 20 47

MINISTÈRE DES SPORTS — msa santé famille retraite services — Groupe AGRICA — Fédération Nationale Sport en Milieu Rural — MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ

NOTRE SUIVI INDIVIDUEL EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'inactivité physique est la 1ère cause de mortalité évitable dans le monde

Source : Arem et al., JAMA 2015 ; Source : Pang Wei, Lancet 2012, Dossier de presse - "Les maisons sport-santé" 2022 et "Grande cause nationale" 2024

UN SUIVI PERSONNALISÉ EN PLUSIEURS ÉTAPES

- **1 BILAN INITIAL**
- **10 SÉANCES EN APA**
- **1 BILAN FINAL**

MINISTÈRE DES SPORTS — msa santé famille retraite services — Groupe AGRICA — Fédération Nationale Sport en Milieu Rural — MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ

NOTRE SUIVI INDIVIDUEL EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Un accompagnement bio-psycho-social pour améliorer la qualité de vie

POUR QUI ?

Nos accompagnements individuels s'adressent aux personnes présentant :

- Des pathologies chroniques (ALD 30)
- Une perte d'autonomie et de capacité physique
- Un niveau élevé de sédentarité et un besoin de réadaptation à l'effort
- Une volonté de reprendre une activité physique

LES BÉNÉFICES

- Capacités physiques globales : force musculaire, endurance, équilibre et mobilité fonctionnelle
- Fonction cardio-respiratoire
- Marqueurs de santé : glycémie, tension artérielle, risques cardio-métaboliques
- Qualité vie au niveau psychologique et social

- Douleurs chroniques
- Perte d'autonomie et risque de chute

L'Activité Physique est reconnue depuis 2011 par la Haute Autorité de Santé comme **une thérapeutique non médicamenteuse**

80% des 11-17 ans sont en dessous des seuils d'activité physique recommandés par

95% des adultes sont exposés à un risque sanitaire par manque d'activité physique ou un trop

1/3 des personnes âgées de plus de 65 ans et la moitié des personnes de plus de 80 ans