



SPORT SANTE BIEN-ETRE



Comment pratiquer une activité physique adaptée ?

Le BOP en partenariat avec l'association la MISS
Vous propose d'être acteur de votre forme
Un parcours annuel en 5 étapes



Quel est le profil des encadrants de l'activité physique adaptée ?

Tous les encadrants sont spécifiquement formés au sport-santé et au sport sur ordonnance pour l'animation de séances.

Basket Olympique Puéchen (BOP) <https://www.bop-lepuy.fr/actualites/sport-sante>

Maison Intercommunale Sport Santé (MISS) <https://miss-13.com>

Commune du Puy-Sainte-Réparate <http://www.ville-lepuysaintereparate.fr>

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Pourquoi pratiquer une activité physique adaptée ?

Il est aujourd'hui démontré que l'exercice physique contribue à la prévention de nombreuses maladies chroniques (cancer du sein et du colon, maladies cardio-vasculaires...) et au traitement de certaines pathologies mais aussi à préserver les compétences motrices, cognitives et sociales. C'est pourquoi, la pratique **d'une activité physique adaptée (APA)** doit permettre à une personne de réduire certains facteurs de risques identifiés, tout en tenant compte de ses limites, liées éventuellement à une affection de longue durée (ALD) mais aussi à son âge.

Qui peut bénéficier des bienfaits de l'accompagnement de l'activité physique adaptée ?

Toute personne atteinte de maladie chronique en affection de longue durée quels que soient son âge, son sexe, qu'elle soit sportive ou non ou toute personne qui souhaite reprendre une activité physique ajustée à ses capacités.

Qui peut prescrire une activité physique adaptée ?

Le médecin traitant, en fonction de la gravité de la maladie et des capacités physiques de son patient en affection de longue durée et du risque médical ou vous pouvez contacter directement le BOP.

Basket Olympique Puéchen (BOP) <https://www.bop-lepuy.fr/actualites/sport-sante>
Maison Intercommunale Sport Santé (MISS) <https://miss-13.com>
Commune du Puy-Sainte-Réparate <http://www.ville-lepuysaintereparate.fr>

Comment se décline le programme des séances adaptées ?

Le programme des séances adaptées est le suivant :

35 séances d'activités physiques adaptées en groupe de 15 personnes au maximum dans le cadre du sport sur ordonnance et du sport, santé, bien-être
D'octobre 2022 à juin 2023.

Avant le début du programme, chaque participant passe une série de 6 tests de condition physique adaptés aux adultes et seniors, évaluant la force, l'endurance, l'équilibre et la souplesse. A la fin du programme, une évaluation est réalisée.

Combien cela coûte-t-il ?

Le coût annuel est de 150 euros, le paiement peut être effectué en 2 fois.

Comment sont organisées les séances ?

La séance dure 1h00, elle a lieu le mardi après-midi à partir de 14h15

Au gymnase du COSEC au Puy-Sainte-Réparate

Pour vous inscrire ou pour toute information complémentaire

Vous pouvez contacter le BOP
par mail communication@bop-lepuy.fr ou par téléphone au **06 23 73 25 29**.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE