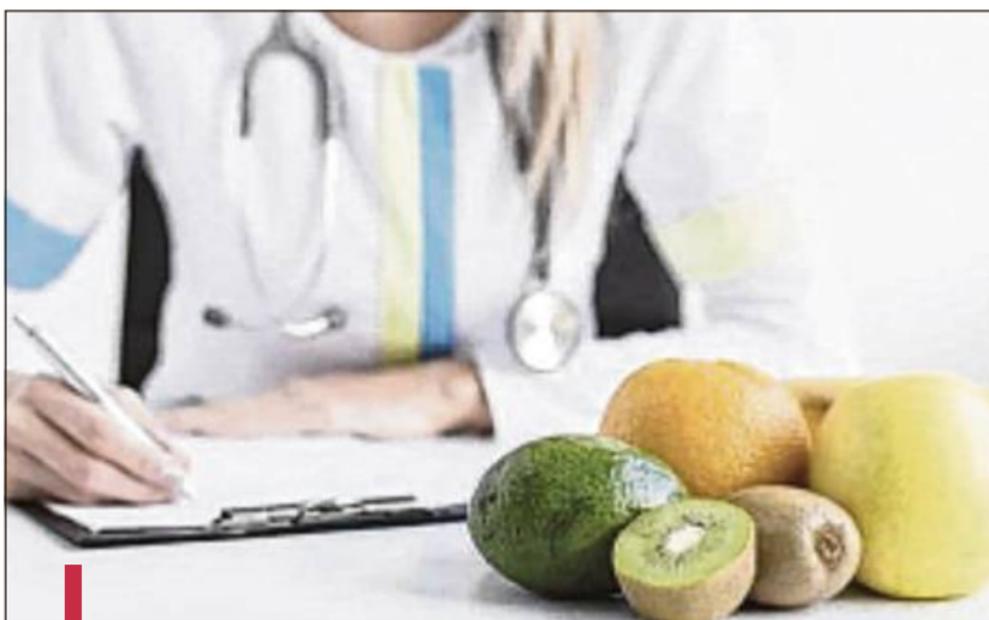


Du sport encadré et sur ordonnance



Le pôle sport & santé offre une prise en charge, via une activité physique adaptée, de ses adhérents souffrant d'affections.

Dans le cadre du "Sport sur ordonnance", le pôle sport & santé du Smuc offre une prise en charge en activité physique adaptée (APA) à ses adhérents en affections de longue durée (ALD). En effet, trois bilans en APA sont réalisés tout au long de la saison sportive.

Ce suivi personnalisé permet d'observer la progression et de réadapter la prise en charge si nécessaire. Le bilan en APA permet de définir les différents aspects de la santé et du mode de vie de l'adhérent. Ce dernier répond à des questionnaires pour évaluer : sa qualité de vie, son niveau d'activité physique, sa motivation, son estime de soi, son anxiété, la qualité de son sommeil et son alimentation. Il passe ensuite des tests physiques pour évaluer : sa force, sa souplesse, son endurance et son équilibre. Une mesure impédancemétrique est également réalisée. Durant cet entretien individuel, nous échangeons également sur ses problématiques de santé, sur sa vie au quotidien (familiale et professionnelle), sa représentation de l'activité physique, ses freins et ressources, ses envies et objectifs à court, moyen et long termes. Suite à ce bilan, la personne est orientée vers les activités physiques les plus adaptées à son profil. Le planning

hebdomadaire du Smuc sport & santé est riche, avec plus de 15 activités différentes. Ces recommandations sont évidemment définies en fonction de la prescription du médecin. Les éducateurs sportifs font, par la suite, des retours réguliers sur la pratique, l'assiduité et le ressenti de l'adhérent pendant les séances. Le suivi est donc personnalisé et interactif avec le médecin prescripteur, l'adhérent et l'éducateur sportif.

L'équipe sport & santé a ainsi conçu différents outils : un guide pour le bilan APA, un carnet de suivi pour l'adhérent, un guide pour l'éducateur sportif et document de suivi pour les médecins. Ces futurs adhérents peuvent être orientés vers le Smuc par des structures de santé partenaire. C'est le cas notamment avec [l'hôpital Saint-Joseph](#). En effet, suite à leur consultation médicale, les patients sont invités à prendre contact avec l'équipe sport & santé pour poursuivre leur accompagnement en APA au sein d'un club sportif et donc favoriser une reprise d'activité physique adaptée, encadrée, progressive et en toute sécurité.

Si vous avez une ALD, demandez une ordonnance à votre médecin et venez nous rejoindre. Pour plus d'informations sport.sante@smuc.fr