

Présentation générale

Dispositif dédié à la reprise d'une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive, « Picardie en Forme-Réseau Sport Santé Bien-Être » propose à chaque usager volontaire d'évaluer sa condition physique. Suite à cette évaluation, l'usager pourra être orienté vers une activité adaptée à sa condition et à ses envies.

Contexte

- L'activité physique : un moyen de prévention pour sa santé (Expertise collective de l'INSERM-2008).
- Des indicateurs de santé préoccupants en Picardie.
- Des freins à l'accès aux activités, sources d'inégalités.

Objectifs

- Fédérer les associations sportives proposant une offre adaptée.
- Mettre en lien ces associations avec les professionnels et structures de santé du territoire.
- Sécuriser l'orientation des usagers vers une pratique régulière, adaptée et progressive.



Coordonnées Régionales

CROS de Picardie
30, Square Friant les 4 Chênes
80000 AMIENS
03 22 41 43 41

Coordination

Dr Aziz ALLAL (DRJSCS)
Dr Valérie AMIARD (CROS)
Boris ANTCHAK (CROS)

Site internet - Courriel

 : <http://picardie.franceolympique.com>
 : sport-sante.picardie@franceolympique.com



7000009233-1 - 11/2014



Vers l'activité physique et ses bienfaits pour la santé

Retrouvez l'ensemble de nos partenaires sur notre site internet

En partenariat avec



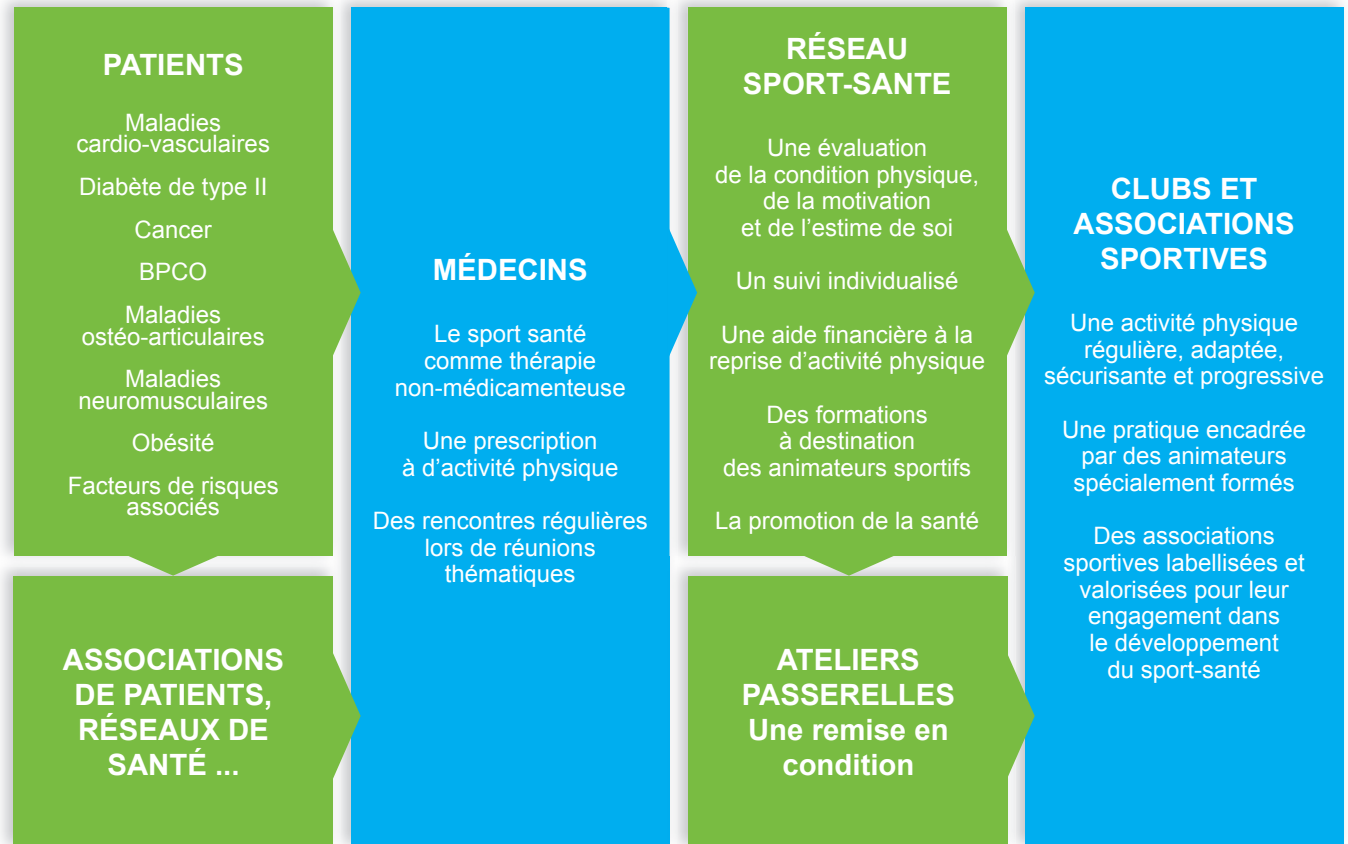
Les bienfaits de l'activité physique

L'activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive est :

- Un facteur majeur de prévention des pathologies chroniques (maladies cardio-vasculaires, diabète, cancer...)
- Une aide au contrôle du poids corporel
- Un facteur d'amélioration de la santé mentale (cas d'anxiété, dépression ...)
- Une aide au sevrage tabagique
- Un facteur d'amélioration de la densité osseuse
- Un outil de prévention des chutes liées au vieillissement

Pour minimiser les risques liés à la pratique d'activité physique, un suivi médical adapté et un encadrement personnalisé sont nécessaires.

Parcours d'accompagnement vers la reprise d'activité physique adaptée au sein du réseau Picardie en Forme



En résumé :

- La reprise d'activité physique est accompagnée d'un suivi individualisé
- La condition physique, la motivation et l'estime de soi des pratiquants s'améliorent
- Une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive est proposée par un encadrant spécialement formé
- Une aide financière est proposée pour l'adhésion ou la prise de licence au sein d'une des associations labellisées partenaires du réseau.