

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



DIMINUE le risque de mortalité par maladies cardio-vasculaires.



DIMINUE la fréquence du cœur et la tension artérielle de repos.



RÉGULE la glycémie.



AIDE à perdre du poids en associant une alimentation équilibrée.



AMÉLIORE la respiration.



RÉDUIT les risques de développer un cancer ou de récurrence (sein = 25%, colon).



LUTTE CONTRE LE STRESS, améliore le moral et la confiance en soi.



PRÉSERVE les muscles et la souplesse.



DIMINUE le risque d'ostéoporose.



AUGMENTE l'espérance de vie de façon significative chez les pratiquants réguliers.



RENSEIGNEMENTS

Direction des Sports

1, allée de la piscine
tel. 05 61 71 76 50
sports@mairie-blagnac.fr

Coordination médicale

Docteur Lafon
10 bis, rue de la Croix Blanche
tel. 05 61 71 45 78

Pour plus de renseignements

blagnac.fr



Illustration: VILLE DE BLAGNAC



DISPOSITIF SPORT SUR ORDONNANCE

ASSOCIANT MÉDECINS,
PATIENTS ET ÉDUCATEURS
SPORTIFS MUNICIPAUX





Dispositif gratuit mis en place par la Ville de Blagnac. Les médecins et les éducateurs sportifs travaillent en coordination tout au long de l'action.

Tous les 3 mois, un suivi de la santé est effectué par le médecin traitant à chacune des consultations et un bilan de la condition physique est également réalisé.

OBJECTIFS : Permettre la pratique d'une activité physique régulière, adaptée, encadrée et gratuite pour les personnes atteintes de pathologies chroniques et pour lesquelles le sport est bénéfique.

POUR QUI ? Blagnacais majeurs souffrant d'une des pathologies chroniques suivantes :

- Surpoids/obésité
- Diabète
- Pathologies cardiovasculaires (hypertension...)
- Pathologies pulmonaires (asthmes, BPCO...)
- Cancers : colon, sein.

AVEC QUI ? Un éducateur sportif municipal formé en coordination avec votre médecin traitant.

OÙ ? Dans les équipements sportifs et espaces sportifs extérieurs de Blagnac.

QUAND ? A partir de novembre 2013.

DURÉE ? 1 an.

COMMENT ADHÉRER AU DISPOSITIF ? En faire la demande à votre médecin traitant qui prescrira une ordonnance puis, réaliser un bilan de condition physique avec un éducateur sportif.



PATIENT ADULTE

Lieu de résidence :
Blagnac

Pathologies :
Surpoids / Obésité, pathologies cardiovasculaires, Cancer : sein / colon, diabète, pathologies pulmonaires



MÉDECIN

Médecins de Blagnac (ayant signé la convention « sport sur ordonnance »)

- Renseigne : sur le dispositif
- Réalise : bilan de santé et prescription médicale
- Remet le règlement intérieur et met en relation avec l'éducateur sportif



ÉDUCATEUR SPORTIF



- Pratique un bilan de condition physique et évalue la motivation
- Valide les activités physiques et les créneaux horaires
- Encadre les activités physiques



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dispensée par l'éducateur sportif municipal ayant reçu une formation « Sport-santé » Efformip

- Activité individuelle ou par petits groupes de 6 maximum
- 2 séances de 45 minutes par semaine encadrées
- Multitude d'activités à déterminer avec l'éducateur : marche dans l'eau, natation, aquagym, gymnastique d'entretien, marche nordique, vélo, course à pied, badminton, renforcement musculaire, danse.

Les médecins et les éducateurs travaillent en coordination.