

| Programme | Type de séance | Public | Durée | Lieu | Jours et horaires des séances |
|-----------------------------|---------------------------|--|--|-------------------------------|--|
| Atelier PASSERELLE | Sur prescription médicale | Sédentaire et pathologie chronique avec limitations fonctionnelles | 3 à 6 mois | Salle de détente | Lundi : 17h30 - 18h30 Jeudi : 13h00 - 14h00 |
| Déclic Gymnastique douce | Sur prescription médicale | Sédentaire et pathologie chronique à faible limitation | Une année sportive hors vacances scolaires | CSC* | Mardi : 16h00 - 17h00 Jeudi : 16h00 - 17h00 |
| Déclic Tennis Santé | Sur prescription médicale | Sédentaire et pathologie chronique à faible limitation | Une année sportive | Tennis Club « Les Blés d'or » | Mercredi : 11h00 - 12h00 |

*Centre socio-culturel

CONTACTS

Camille Morin

Coordonnatrice territoriale PEPS Landes

06.31.62.27.99

Coordo40@peps-na.fr

ou

Mairie de Grenade-sur-l'Adour

05.58.45.91.14

mairie@grenadesuradour.fr

Retrouvez plus d'informations sur le site :

www.peps-na.fr



Sport Santé



GRENADE-SUR-L'ADOUR

La Mairie de Grenade-sur-l'Adour poursuit l'action de Sport Santé, le sport sur ordonnance **PEPS** : Prescription d'Exercice Physique pour la Santé.

Ce dispositif permet aux personnes sédentaires ou atteintes de pathologies diverses une reprise d'activité et un accompagnement personnalisé.

Le projet s'adresse à toutes les personnes habitant la Communauté des Communes du Pays Grenadois ou issues de la patientèle des médecins grenadois.

Il s'agit d'une pratique physique adaptée et encadrée par un intervenant qualifié et référencé dans le dispositif régional. Suite à des tests physiques en début d'année, les patients seront orientés vers l'atelier PASSERELLE ou le programme DECLIC.

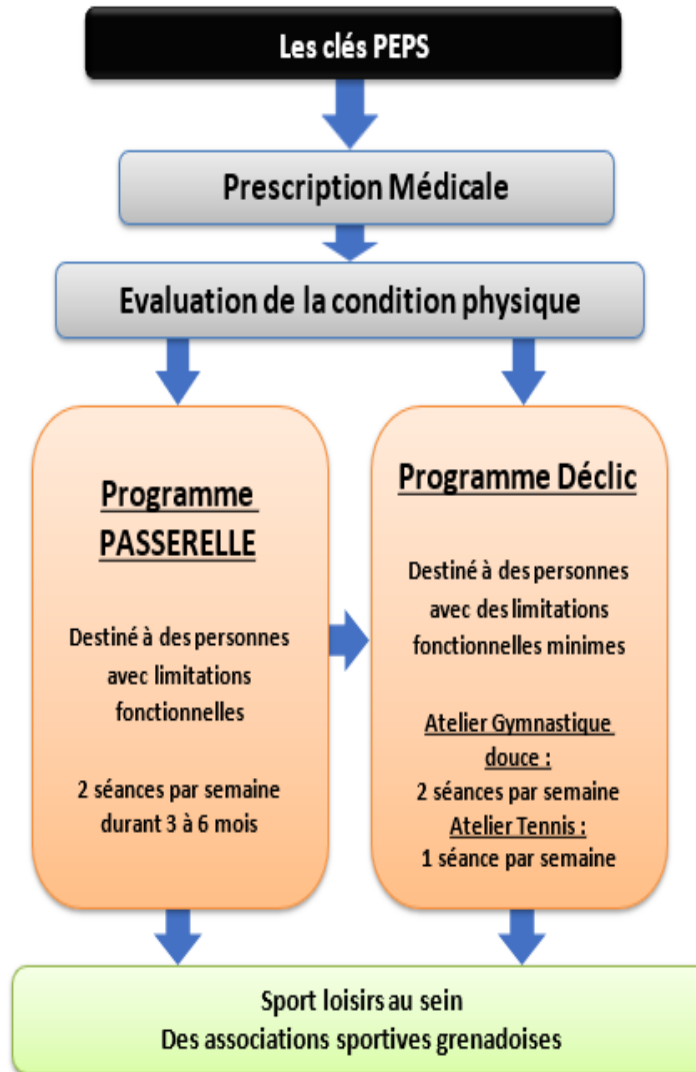
Pour le programme DECLIC, deux activités seront proposées cette année : la gymnastique douce et le tennis, toutes deux destinées aux personnes avec ou sans limitation fonctionnelle.

Les cours seront dispensés au Centre Socio-Culturel pour la gymnastique douce, à la salle de détente de Grenade-sur-l'Adour pour les ateliers passerelle et au Tennis-Club « Les Blés d'Or » pour le tennis santé.

Le dispositif PEPS ne peut être intégré que durant une seule année.

Grenade et le sport santé

La municipalité de Grenade-sur-l'Adour propose le dispositif de sport sur ordonnance PEPS (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé) qui permettra la prise en charge de personnes sédentaires ou atteintes de pathologies diverses.



Tarif : 35 € par atelier pour la saison,

Parlez-en à votre médecin, votre pharmacien, votre infirmier ou votre kinésithérapeute.



Le dispositif PEPS



Prescription d'Exercice Physique pour la Santé



L'objectif :

Remettre une personne en activité et l'accompagner durant une année.

L'orienter vers une pratique autonome ou en structure de loisirs classique.

Quelques questions que vous pouvez vous poser :

Une prescription pour qui ? Personne sédentaire ou à pathologie chronique.

Quelles activités ? Toutes, du moment qu'il s'agit d'une pratique de loisirs, adaptée et encadrée par un intervenant qualifié et référencé dans le dispositif PEPS.

Quelles exigences ? Des tests physiques communs en début, milieu et fin de pratique, un suivi et des retours au médecin et /ou coordonnateur du département.

Quelle prise en charge financière ? Le dispositif permet de pratiquer dans un cadre partagé, sécurisé et validé, il ne propose pas d'aide financière à la pratique. En revanche, certaines complémentaires santé prennent en charge une partie des dépenses liées à l'activité physique sous prescription.

Renseignez-vous auprès de votre complémentaire santé.