

LE SQUAT

SPORT / NUTRITION / SANTÉ

**PRES
CRI
MOUV'**

BOUGER SUR ORDONNANCE

**PRESENTATION
DE NOTRE
DISPOSITIF**



PASS SPORT-SANTÉ

VOUS ACCOMPAGNE SUR LE CHEMIN DE SA FORME



PRESCRIMOUV' - BOUGER SUR ORDONNANCE



BÉNÉFICIAIRE

Personne **sédentaire** présentant une pathologie chronique ou un déconditionnement à l'effort



MÉDECIN

Consultation médicale

- Sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique sur la santé
- Remise de la prescription médicale
- Remise du document d'orientation du patient



PASS'SPORT-SANTÉ

Entretien avec un éducateur médico-sportif qui :

- Évalue l'activité et la condition physique
- Présente l'équipe, la salle et l'organisation du trimestre



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Programme trimestriel ou annuel de 2 séances par semaine

NUTRITION

Cours de cuisine encadrés par une diététicienne (Facultatif mais vivement recommandé)



PASS'SPORT-SANTÉ

Entretien bilan avec des éducateurs médicaux sportifs qui :

- Réévalue la condition physique
- Dresse un bilan
- Définit les objectifs à long terme et précise les habitudes à suivre

OU ?

Pour toutes infos :
coordinatrice
du programme,

Margaux Raout
06 44 25 47 88

POUR QUI ?

Nous ciblons dans ce dispositif les patients qui sont entrés dans la spirale du déconditionnement à l'effort, qu'ils soient atteints de diabète ou de syndrome polymétabolique, de pathologies cardiovasculaires, respiratoires chroniques, neurologiques,...

L'objectif est d'engager un retour progressif à l'activité physique grâce à des ateliers adaptés : travail d'endurance sur vélo ou tapis de marche, renforcement musculaire en circuit training, exercices d'équilibre, de coordination, de proprioception...

COMBIEN ?

Adhésion : 20€
Abonnement : Prix moyen de 2€/séance pour un engagement annuel.

LE SQUAT
SPORT / NUTRITION / SANTÉ

Infrastructure adaptée pour des ateliers d'activité physique et des ateliers nutrition

Facebook : [Le Squat](#)

Site internet : lesquatsaintomer.fr

**PARKING PORT AU LAIT BATTU
SAINT-OMER**

(en face de la maison du marais)