Sport sur ordonnance

A la demande de la Ville, l'Institut de promotion de la santé (IPS) propose des séances d'Activité Physique Adaptée (APA) encadrées par des éducateurs sportifs spécialisés. Ces séances sont gratuites, **sur prescription médicale**.



Le **sport sur ordonnance peut être prescrit par les médecins généralistes** à leurs patients depuis le 1er mars 2017. La prescription est effectuée après réalisation d'un examen clinique. L'objectif est d'identifier les éventuelles contre-indications à la pratique d'une activité sportive et de faire le point sur les précautions à prendre.

Le dispositif de sport santé sur ordonnance est pour l'heure **destiné aux personnes vivant avec une affection longue durée** (ALD) **ou une maladie chronique** (ex : hypertension artérielle, diabète, obésité...), **présentant des facteurs de risques** (ex : surpoids...) **ou un isolement social**.

La prescription de l'Activité Physique Adaptée à des patients doit respecter un certain nombre de règles, à savoir :

- être effectuée sur une ordonnance type disponible à l'IPS OU sur simple ordonnance de son médecin ;
- être adaptée à la pathologie dont souffre le patient et à ses capacités physiques ;
- prendre en considération le risque médical.

L'Institut de promotion de la santé (IPS) propose donc des séances d'Activité Physique Adaptée (APA) encadrées par des éducateurs sportifs spécialisés. Ces séances sont gratuites, sur prescription médicale.

Par ailleurs, la marche, le vélo, la natation, la gym et de manière générale toute discipline sportive adaptée peuvent être prescrits par les médecins. A vous de choisir votre association ou club qui propose du sport santé !

Infos pratiques

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

- Habitants de Saint-Quentin-en-Yvelines à partir de 18 ans
- Les personnes vivant avec une affection longue durée (ALD) ou une maladie chronique (ex : hypertension artérielle, diabète, obésité...), présentant des facteurs de risques (ex : surpoids...) ou un isolement social.

COMMENT PROCÉDER ?

- Contacter l'IPS pour plus d'informations sur les créneaux, les lieux disponibles et la démarche à suivre.
- Consulter votre médecin pour discuter de l'activité physique adaptée. Lui faire compléter le certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.
- Inscrivez-vous à une activité physique auprès de l'IPS.*

Documents
Modèle certificat médical sept 2023
Liens utiles

Institut de promotion de la santé

Centre Jaurès

3, place de la Mairie

78190 Trappes

Tél. : 01 30 16 17 80