

Projet Sport-Santé en Nord Isère

Objectifs : Accompagner les personnes à besoins spécifiques vers la reprise d'une activité physique.

Public cible : Personnes âgées de plus de 60 ans repérées fragiles (HTA, obésité, ALD, ...).

Numéro unique : 06 03 93 60 69

Déroulement du Parcours Sport-Santé sur Ordonnance « Prescri'Bouge » :

- Étapes obligatoires
- Étapes complémentaires, si besoin

① Entretien téléphonique avec Prescri'Bouge

Après avoir en sa possession un certificat médical et une prescription à l'activité physique, le futur **bénéficiaire prend contact avec le dispositif** afin de renseigner ses coordonnées et des informations sur sa santé. Un rendez-vous bilan est fixé à la suite de cet échange téléphonique.

1.1 Suivi médical complémentaire

Un rendez-vous médical supplémentaire peut être demandé par le référent Prescri'Bouge afin que le futur bénéficiaire réalise une **épreuve d'effort** ou un **programme de réentraînement à l'effort** (si le médecin le juge nécessaire) avant de reprendre une activité physique au sein d'une structure sportive.

② Rendez-vous Bilan Initial avec Prescri'Bouge

Le bénéficiaire rencontre son référent afin d'effectuer un **entretien motivationnel** ainsi que des **tests de condition physique** (équilibre, souplesse, force, endurance). L'objectif étant de récolter le plus d'information possible pour choisir une ou plusieurs activités physiques adaptées aux envies, besoins et capacités du bénéficiaire. C'est également l'occasion de fixer des objectifs sur sa pratique quotidienne (objectifs de pas, remplacer l'ascenseur par les escaliers, nager en autonomie, etc.).

2.1 Participation aux ateliers passerelles

Cette étape est optionnelle et est **un tremplin vers la pratique sportive en association**. Les ateliers passerelles sont mis en place par Prescri'Bouge ou ses partenaires et sont d'une **durée de 3 mois**. Ils se déroulent en groupe restreint et sont encadrés par un Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA).

③ Entrée dans l'activité en structure

Le bénéficiaire est orienté vers une structure sportive ou un professionnel en Activité Physique Adaptée (APA) afin de **pratiquer une ou plusieurs activités physiques** référencées dans l'annuaire Prescri'Bouge.

④ Suivi téléphonique

A la suite du rendez-vous Bilan Initial, un suivi téléphonique d'une **durée de 2 ans** est assuré auprès du bénéficiaire. Il permet de mettre en place un **suivi individuel** et de réaliser des réévaluations globales régulières sur sa pratique quotidienne.

⑤ Bilan à 1 an

Un second bilan est prévu après 1 an afin de faire un point sur sa pratique et d'**observer l'évolution de sa condition physique** en réalisant de nouveau les tests de condition physique.

⑥ Sortie

Le bénéficiaire quitte le dispositif lorsqu'il est **autonome** dans sa pratique.

Le parcours d'accompagnement proposé par Prescri'Bouge est gratuit. Il restera à la charge du bénéficiaire l'adhésion à l'activité physique choisie.