

Je prends soin de ma santé avec Prescri'Bouge



L'activité physique régulière permet de préserver son capital santé tant au niveau **physique, mental que social.**

Pratiquer une activité physique régulière **c'est bouger le plus possible** au quotidien au travers des déplacements actifs, une limitation du temps assis dans la journée et la pratique d'une activité physique adaptée.

Pour agir il faut :

- prendre du recul sur sa situation actuelle (sédentarité et inactivité éventuelles)
- avoir conscience de ses capacités physiques et de ses limitations
- choisir une activité physique hebdomadaire avec le moins de freins possible
- connaître les moyens de limiter sa sédentarité

Prescri'Bouge, dispositif porté par le CDOS38* que la Communauté de Communes Le Gresivaudan a souhaité développer sur son territoire, est un moyen d'y parvenir.

Il s'agit d'une prise en charge **individuelle** de 2ans pour faire le point, trouver des solutions de pratique adaptée et mener un mode de vie actif.

Les étapes : (Gratuits / Payants)

1. Contacter son médecin pour une prescription d'activité physique ET un certificat médical de non contre-indication à l'activité physique
2. Prendre rendez-vous avec Prescri'Bouge pour un entretien téléphonique (définition des critères de recherche de l'activité et des objectifs de santé)
3. Rencontrer l'enseignante en activité physique adaptée de Prescri'Bouge pour évaluer le niveau d'activité physique quotidien, l'état de la condition physique et les possibilités de pratique
4. Essayer des activités physiques adaptées
5. S'inscrire dans une activité (le coût de l'activité respectera votre budget défini à l'avance)
6. Être suivi régulièrement par téléphone pour maintenir la motivation et veiller au confort de pratique
7. Réévaluer la condition physique et l'évolution du niveau d'activité quotidienne au bout d'un an
8. Prendre son envol une fois autonome

Contact :

Manon MOTTIN 06 11 33 53 95 mmottin@le-gresivaudan.fr

*Comité départemental olympique et sportif de l'Isère