

**Darney**

## Des dispositifs pour faciliter l'activité physique

Avec les dispositifs Prescri'mouv et Sport santé près de chez vous, des séances de sport adaptées aux besoins de chacun sont dispensées, encadrées par des spécialistes en la matière. Les personnes intéressées par cette offre doivent s'adresser à leur médecin traitant.

12 avr. 2021 à 19:23 - Temps de lecture : 2 min



Coralie et Alexis sont chargés du projet mis en place par le Pays d'Epinal et l'association APS Vosges.

Depuis 2018, le PETR du Pays d'Epinal et l'association APS Vosges proposent les dispositifs « Prescri'mouv et Sport santé près de chez vous ». Débutés depuis 2 ans, accompagnés d'une personne qualifiée, des ateliers à l'année sont proposés le mardi à Monthureux-sur-Saône.

Sport santé près de chez vous est une offre adaptée et sur mesure qui permet de pratiquer une activité physique régulière. Cette pratique va permettre d'apporter le bien-être, l'amélioration de l'espérance de vie, la diminution du risque cardio-

vasculaire, la diminution du risque d'apparition de diabète et d'affection de longue durée. Maintenir une forme physique générale apporte une amélioration de la force musculaire et du tonus, de l'équilibre, de l'endurance et de la santé osseuse.

Pour reprendre une activité physique en toute sécurité via le dispositif « Prescri'mouv », la personne intéressée sera orientée par son médecin. Trois parcours peuvent être proposés : parcours 1, si vous êtes en capacité de pratiquer dans une structure sportive traditionnelle. Parcours 2 : vous êtes orientés vers des créneaux sport santé ayant le label « Prescri'mouv » gage de qualité assurant une pratique en toute sécurité. Parcours 3 : accompagnement spécifique de 8 séances d'activité physique adaptée dans le but d'intégrer le parcours 2. Ce qui vous est proposé : le vélo assistance électrique et la marche de santé.

Pour prendre un rendez-vous, contactez le 03 29 23 40 00 pour réaliser un bilan médico-sportif avec un professionnel de l'activité physique adaptée ou bien au 07 86 18 14 48 pour réaliser un entretien sport santé et valider votre entrée dans une des activités proposées.

## Renseignements

Contactez l'animatrice Lisa Boyé à la Maison de services au public 43 rue de la République 88 260 Darney. Tél. 03 29 08 96 50 : courriel : lboye@pays-epinal.fr Ouverture : lundi, 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 17 h ; mercredi, 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 17 h ; jeudi, 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 17 h ; vendredi, 8 h 30 à 12 h.

Culture - Loisirs

Autres

