

Rambervillers

## Des séances de sport sur ordonnance

Prendre soin de soi et de sa santé, c'est possible sur prescription médicale grâce au dispositif Prescri'mouv. Des séances de sport adaptées aux besoins de chacun sont dispensées, bien encadrées par des spécialistes en la matière. De quoi entretenir sa condition physique en toute sécurité.

25 févr. 2021 à 18:07 · Temps de lecture : 2 min

# Sur ordonnance

Prendre soin de soi et de sa santé, c'est possible sur prescription médicale grâce au dispositif Prescri'mouv. Des séances de sport adaptées aux besoins de chacun sont dispensées, bien encadrées par des spécialistes en la matière. De quoi entretenir sa condition physique en toute sécurité.

**D**ispositif national coordonné sur le département par l'association APS Vosges, Prescri'mouv permet un accompagnement gratuit, personnalisé et individualisé de toute personne atteinte de maladies chroniques, d'affections de longue durée, touchée par la Covid-19 ou encore s'estimant trop sédentaire. Il est encadré par un professionnel en activités physiques adaptées.

### Un programme adapté

Cet accompagnement, couplé à un programme d'activités, a été mis en place à Épinal, Monthureux-sur-Saône et Xertigny, mais aussi à Rambervillers. Chaque lundi, les participants sont accueillis et pris en charge par Coralie Destainville,



Dans le cadre du dispositif Prescri'mouv, une séance de marche nordique était proposée il y a quelques semaines, à Xertigny.

enseignante en activité physique adaptée au Pays d'Épinal Cœur des Vosges, qui leur propose au cours de la séance de 11 h de la marche ou d'autres activités, et lors de celle de 15 h, une séance de vélo à assistance électrique. Un programme qui est évidemment adapté en fonction des capacités des participants, et de la météo...

Les personnes intéressées par cette offre sport santé doivent s'adresser à leur médecin traitant qui pourra juger de l'opportunité de leur

delivrer une prescription d'activités physiques adaptées. Après contact pris avec l'association APS Vosges, un premier bilan médico-sportif sera réalisé pour faire le point sur les capacités et les besoins du patient, un suivi et un accompagnement spécifique seront ensuite mis en place pour permettre la reprise d'une activité physique encadrée.

Pour tout renseignement ou prise de rendez-vous : APS Vosges, tél. 03 29 23 40 00.