

Xertigny

Un dispositif pour préserver sa santé grâce au sport

Pour la troisième année, le Pays d'Épinal (Pôle d'équilibre territorial et rural) et l'association APS Vosges proposent un programme d'activité physique et sportive adapté. Baptisé Prescri'mouv, le dispositif consiste à accompagner les personnes éloignées de l'activité physique.

19 avr. 2021 à 18:56 - Temps de lecture : 2 min



C'est à bord de son « sport truck » que Coralie, coach qualifiée, transporte les VAE fournis par le PETR (Pôle d'équilibre territorial et rural) aux participants du programme Prescri'mouv.

Son intitulé, Prescri'mouv, laisse augurer d'une prescription de mouvements non pas anarchiques, mais d'entretien. Ce dispositif de portée nationale est coordonné sur le département par APS Vosges. L'intérêt de Prescri'mouv consiste à accompagner les personnes, éloignées de l'activité physique, à retrouver leur bien-être et à améliorer leur force musculaire ou leur équilibre.

Dans le cadre de ce programme, après avoir été orienté par son médecin traitant, lequel juge de l'indication d'un entretien physique, il est d'abord réalisé un bilan médico-sportif en vue d'adapter le niveau des huit séances gratuites. Des séances profitables à toutes les personnes atteintes de maladies chroniques, d'affections de longue durée, touchées par la Covid-19 ou encore s'estimant trop sédentaires.

Reprendre doucement une activité physique

Ensuite, il s'agit d'entrer dans le parcours Sport-santé. Où il est loisible de choisir, soit la marche simple ou nordique, parce qu'elle agit directement sur les appareils circulatoire et locomoteur, soit le parcours cycliste avec Vélo à assistance électrique (VAE), moins exigeant pour les hanches, genoux et chevilles, ou encore des exercices d'assouplissement. Il est juste demandé une participation financière unique de 20 € pour l'utilisation du matériel.

Un encadrement qualifié

Que ce soit sur prescription médicale ou sur démarche volontaire, ces activités physiques adaptées avec une prise en charge graduée et évolutive sont dispensées par un professionnel qualifié. Ainsi, Coralie, titulaire d'un diplôme en activité physique adaptée, assure les séances sur les quatre centres des Vosges centrales (Rambervillers, Épinal, Monthureux-sur-Saône et Xertigny).

« Habilitée à encadrer ces activités, je sillonne mon secteur à bord de mon "sport truck" avec le matériel. Chaque vendredi, je suis présente au Val de l'Aître (parking des Woodies). Naturellement, il faut réserver sa participation. Moins de dix personnes par séance. Il sera procédé à une évaluation téléphonique bi-annuelle », précise Coralie.

Information : APS Vosges, 03 29 23 40 00.

Que ce soit sur prescription médicale ou sur volontariat, toute personne peut reprendre une activité physique lui permettant de combattre la sédentarité tout en créant du lien social.

8 séances gratuites dispensées sur prescription médicale.

Culture - Loisirs

Autres

