

SPORT SANTÉ

2024 - 2025



GRENADE-SUR-L'ADOUR

Mairie : 05.58.45.91.14

mairie@grenadesuradour.fr

La Mairie de Grenade-sur-l'Adour poursuit l'action de **Sport Santé**, le sport sur ordonnance PEPS : Prescription d'Exercice Physique pour la Santé.

Ce dispositif permet aux personnes sédentaires ou atteintes de pathologies diverses une reprise d'activité et un accompagnement personnalisé.

Le projet s'adresse à toutes les personnes habitant la Communauté des Communes du Pays Grenadois ou issues de la patientèle des médecins grenadois.

Il s'agit d'une pratique physique adaptée et encadrée par un intervenant qualifié et référencé dans le dispositif régional. Suite à des tests physiques en début d'année, les patients seront orientés vers l'atelier **PASSERELLE** ou le programme **DECLIC**.

Pour le programme **DECLIC**, trois activités seront proposées cette année : la gymnastique douce, le tennis santé et le volley santé, toutes trois destinées aux personnes avec ou sans limitation fonctionnelle.

Les cours seront dispensés au Centre Socio-Culturel pour la gymnastique douce, à la salle de détente de Grenade-sur-l'Adour pour les ateliers passerelle, au Tennis-Club « Les Blés d'Or » pour le tennis santé et au gymnase pour le volley santé.

Le dispositif PEPS ne peut être intégré que durant une seule année.

LE DISPOSITIF PEPS

PRESCRIPTION D'EXERCICE PHYSIQUE POUR LA SANTÉ

L'objectif :

Remettre une personne en activité et l'accompagner durant une année.
L'orienter vers une pratique autonome ou en structure de loisirs classique.

Quelques questions que vous pouvez vous poser :

Une prescription pour qui ?

Personne sédentaire ou à pathologie chronique

Quelles activités ?

Toutes, du moment qu'il s'agit d'une pratique de loisirs, adaptée et encadrée par un intervenant qualifié et référencé dans le dispositif PEPS.

Quelles exigences ?

Des tests physiques communs en début, milieu et fin de pratique, un suivi et des retours au médecin et /ou coordonnateur du département.

Quelle prise en charge financière ?

Le dispositif permet de pratiquer dans un cadre partagé, sécurisé et validé, il ne propose pas d'aide financière à la pratique. En revanche, certaines complémentaires santé prennent en charge une partie des dépenses liées à l'activité physique sous prescription.

Renseignez-vous auprès de votre complémentaire santé.

GRENADE ET LE SPORT SANTÉ

Les clés PEPS

Prescription Médicale

Evaluation de la condition physique

PROGRAMME PASSERELLE

Destiné à des personnes avec
limitations fonctionnelles

2 séances par semaine
durant 3 à 6 mois

PROGRAMME DECLIC

Destiné à des personnes avec des
limitations fonctionnelles
minimes

ATELIER GYMNASTIQUE DOUCE :

2 séances par semaine

ATELIER TENNIS SANTÉ :

1 séance par semaine

ATELIER VOLLEY SANTÉ

1 séance par semaine

Sport loisirs au sein des associations
sportives grenadoises

PROGRAMME PEPS

Programme	Public	Durée	Lieu	Jours et horaires des séances	Tarifs
PASSERELLE	Sédentaire et pathologie chronique avec limitations fonctionnelles	3 à 6 mois	Salle de détente Rue Pierre de Coubertin	Mardi 16h15 - 17h15 Jeudi 13h00 - 14h00	Gratuit
DECLIC Gymnastique douce	Sédentaire et pathologie chronique à faible limitation	Une année sportive hors vacances scolaires	Centre Socio-Culturel Rue de Verdun	Mardi et Jeudi 16h00 - 17h00	35€ l'année
DECLIC Tennis santé	Sédentaire et pathologie chronique à faible limitation	Une année sportive	Tennis club "Les Blés d'Or" Rue Pierre de Coubertin	Mercredi 11h00 - 12h00	35€ l'année
DECLIC Volley santé	Sédentaire et pathologie chronique à faible limitation	Une année sportive	Gymnase du Pin Franc Rue du Pin Franc	Vendredi 16h00 - 17h00	

CONTACTS

Programme	Animateur	Coordonnées
PASSERELLE	FLORIAN	06.71.18.05.38
DECLIC	AURELIEN	07.55.64.19.46
TENNIS	JEAN-SEBASTIEN	06.79.31.45.81
VOLLEY	LUDOVIC	06.08.90.93.04