

POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



Pratiquer une activité physique régulière permet d'améliorer sa condition physique et de prévenir les maladies et les problèmes de santé



Contrôler son poids



Améliorer sa posture et son équilibre



Prévenir des chutes



Réduire le stress et développer sa confiance en soi



Prévenir les maladies cardiovasculaires, le surpoids, le diabète



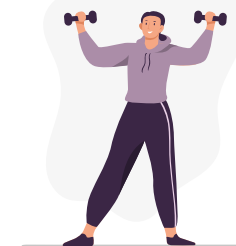
+ d'infos :

Maison des Associations | 01 39 37 00 72 | sports@ville-persan.fr
K.elghadira@ville-persan.fr



DÉFI'FORME

La Ville de Persan vous propose de prendre soin de votre santé en pratiquant une activité physique adaptée sur ordonnance de votre médecin.



- Fitness
- Cardio training
- Circuits training
- Stretching



POUR QUI ?

Vous habitez Persan ?
 Vous avez plus de 18 ans ?
 Vous êtes sédentaire¹ et/ou diabétique et/ou votre IMC (Indice de Masse Corporelle) est compris entre 30 et 40 ?

Si vous remplissez ces 3 critères, vous êtes éligible au parcours/ programme municipal **Défi'forme**.

COMMENT BÉNÉFICIER DE DÉFI'FORME ?



Prescription d'une ordonnance par votre médecin. (généraliste ou spécialiste)



Rendez-vous avec un éducateur sportif de la ville. Élaboration du programme sportif adapté à votre état de santé encadré par un éducateur sportif formé aux « Activités Physiques Adaptées » (APA).



Accompagnement tout au long du parcours par l'éducateur. Bilans réguliers et renouvellement de l'ordonnance si nécessaire.



Objectif à la fin du parcours **Défi'forme** : conserver/maintenir une activité physique régulière, en autonomie ou dans un club.

1 > Le questionnaire ci-joint vous permet d'évaluer rapidement votre degré de sédentarité

TEST DE SÉDENTARITÉ et ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ce questionnaire d'évaluation vous permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif. Calculez-le en additionnant le nombre de points correspondant à la case cochée de chaque item.

	Points					Score
A. Comportements sédentaires	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisir, télé, ordinateur, etc.)						
TOTAL (A)						
B. Activités physiques de loisir (dont sports)	1	2	3	4	5	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?						
Si oui combien de temps par séance ?						
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représente un effort très facile et le 5 effort difficile						
TOTAL (B)						
C. Activités physiques quotidiennes	1	2	3	4	5	
Votre travail nécessite une activité physique :						
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage... ?						
Combien de temps marchez-vous par jour ?						
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?						
TOTAL (C)						
TOTAL (A) + (B) + (C)						

Moins de 18 > Inactif* / Entre 18 et 35 > Actif / Plus de 35 > Très actif

*Prenez contact avec l'éducateur (coordonnées au verso) qui vérifiera avec vous.

Test adapté du questionnaire de Ricci et Gagnon, université de Montréal, modifié par Laureyns et Séné