

Informations

SPORT & SANTÉ dans l'ORNE



Un médicament **PAS**
comme les autres



AMÉLIORER sa SANTÉ avec le SPORT

L'activité physique et sportive a démontré scientifiquement son intérêt dans de nombreuses pathologies

- cancer
- diabète
- maladies cardio-vasculaires
- obésité
- dépendances (alcool, tabac, ...)
- etc.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AGIT...

- A titre préventif. Elle diminue de moitié le risque de développer un diabète de type 2 chez les personnes à risque (un parent diabétique) par exemple.
- Comme un traitement. Elle diminue de 45% le risque de récurrence dans le cancer du sein, fait baisser la pression artérielle chez les hypertendus, améliore l'espérance de vie dans la mucoviscidose, etc.
- En améliorant les symptômes tels que la fatigue due à la chimiothérapie dans le cancer ou la douleur dans l'arthrose, les rhumatismes inflammatoires avec une efficacité comparable voire supérieure aux traitements médicaux, dont elle est complémentaire.
- Elle est aussi indiquée dans les maladies neurodégénératives (Maladie d'Alzheimer par ex.), la dépression, l'insuffisance cardiaque, l'infarctus du myocarde etc.

La pratique d'activités physiques et sportives est inscrite pour la première fois dans la loi Santé de 2015 [Art L.1411-1]. Le médecin peut prescrire aux patients atteints d'une affection de longue durée une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient [Art L.1172-1].

OÙ et COMMENT pratiquer une **ACTIVITÉ SPORTIVE** **ADAPTÉE** à votre pathologie ?

1

Prendre l'avis de votre médecin

Échanger avec votre médecin sur votre projet de pratique d'une activité physique adaptée.

En fonction des limitations fonctionnelles liées à votre maladie, il vous précisera vers quels types de professionnels vous pouvez vous orienter.

Si vos limitations sont considérées comme sévères, il vous dirigera vers des masseurs kinésithérapeutes, des ergothérapeutes ou psychomotriciens.

Si vos limitations sont modérées, vous pourrez vous orienter vers un enseignant en Activités Physiques Adaptées.

Enfin, si vos limitations sont minimales ou que vous n'avez pas de limitation, vous pouvez vous adresser à un club sportif avec un encadrement par un éducateur sportif diplômé et formé.

Votre médecin vous délivrera alors un certificat de non contre indication à la pratique.



2

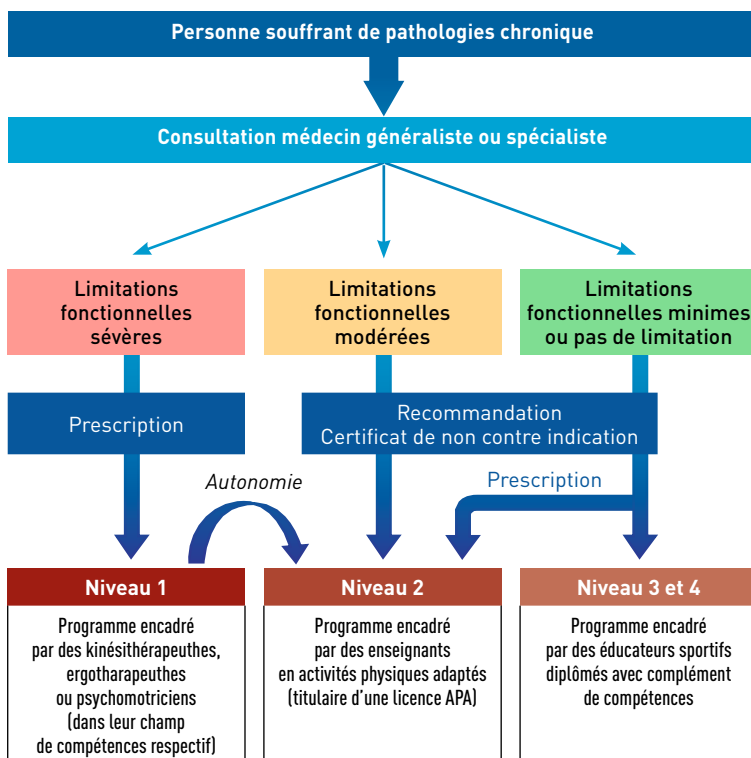
Trouver un club près de chez vous avec une offre adaptée

En fonction des compétences de leurs éducateurs sportifs, les clubs sont en capacité d'accueillir différents types de public.

Certains clubs proposent des créneaux spécifiques pour les publics particuliers, et d'autres vous proposeront d'intégrer un groupe constitué.

Le site www.sportsantenormandie.fr vous permet de faire une recherche de club en fonction de la pathologie ou particularité qui peut être accueillie, et en fonction du sport que vous souhaitez pratiquer.

Le Comité Olympique et Sportif de l'Orne a recensé l'offre de pratique d'activités physiques et sportives adaptées dans l'Orne. Listing sur demande au 02 33 80 27 63 ou cdos61@wanadoo.fr



PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE

La prescription médicale d'Activités Physiques et Sportives Adaptées pour les personnes atteintes d'affections de longue durée ne donne pas droit à un remboursement par la sécurité sociale.

Mais certains dispositifs permettent une prise en charge partielle ou totale. Pour avoir les conditions d'accès à ce programme, prenez contact directement avec chaque structure :



Le dispositif **IMAPAC** (Initier et Maintenir une Activité Physique Après Cancer) est proposé aux personnes atteintes de cancer, avec un diagnostic de moins de 3 ans, cancer primitif, récurrence ou cancer métastatique, quel que soit le cancer ou le traitement. Il permet de bénéficier gratuitement de 12 séances d'activités physiques adaptées pendant 6 semaines à raison de 2h par semaine, auprès des professionnels formés et sensibilisés au sport après cancer.

Réseau Onco-Normandie – **09 81 77 98 82**
secretariat@oncobn.fr – www.imapac.fr



Le réseau **ERET** (Espace Régional d'Éducation Thérapeutique) propose aux personnes souffrant d'obésité, de diabète ou de maladies cardiovasculaires des parcours d'éducation thérapeutique. Un cycle de 18 séances d'activités physiques adaptées, encadré par des professionnels formés à l'éducation thérapeutique, est proposé avec une participation de 36€.

ERET Alençon et Perche – **09 86 31 17 05**
info@eret-alençon.fr

ERET Andaines – **02 33 30 53 22**
etp@chic-andaines.fr

ERET Argentan et L'Aigle – **02 33 12 32 31**
eret@ch-argentan.fr

ERET Flers – **02 33 62 67 98**
eret@ch-flers.fr



Le **Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Orne** (CDOS 61) a pour mission de mettre en place des les actions déléguées du CNOSF, notamment sur la thématique du Sport santé. Pour ce faire, le CDOS 61 est signataire des Contrats Locaux de Santé du territoire orneais et du Pays du Perche ornais. Pour mener à bien ses missions, le CDOS a recruté un enseignant en Activités Physiques Adaptées afin de proposer une offre de sport santé pour le plus grand public, d'accompagner les clubs sportifs dans le développement de l'offre départementale, proposer des formations aux clubs.



Le CDOS 61 a créé le **dispositif APAMAL** (Activités Physiques Adaptées aux Maladies et Affections Longues). Il s'agit d'un programme ouvert à toutes les personnes atteintes d'une affection longue durée (cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires, obésité, maladie de Lyme et autres pathologies). Il est proposé entre 18 et 25 séances en fonction de la pathologie. Selon la situation, le programme est gratuit ou avec une participation de 2 € maximum par séance (tarif 2018/2019).

Les séances se déroulent en milieu rural, sur différentes communes du département. Elles sont encadrées par un enseignant en Activités Physiques Adaptées avec une sensibilisation au « Sport et Cancer » par le réseau Onco-Normandie, diabète et obésité par l'EPGV, et formé à l'éducation thérapeutique du patient.

APAMAL – **02 33 80 27 68** – Antoine Mercier – cdos61@wanadoo.fr



Dans le cadre de son **PASS' SPORTIF**, le CDOS 61 permet aux personnes atteintes de maladies chroniques, mais aussi aux personnes en situation de handicap, et aux personnes en situation de précarité (résidents AHI, bénéficiaire RSA, Garantie jeunes) de bénéficier d'une réduction de 50 € sur l'adhésion au club sportif de leur choix.

CDOS 61 – **02 33 80 27 63** – cdos61@wanadoo.fr – <http://cdos61.fr>

Certaines assurances et mutuelles vous permettent de percevoir un remboursement partiel ou total de séances d'activités physiques et sportives adaptées. C'est le cas notamment de la MAIF pour ses clients atteints d'affections de longue durée.

Listing des **CLUBS** proposant des **ACTIVITÉS PHYSIQUES** **ADAPTÉES DANS L'ORNE**

ALENÇON

Étoile Alençonnaise *

www.etoilealenconnaise.clubeo.com

bureaugymetoile@gmail.com

**Gymnastique
douce**

02 33 29 18 98 - Nathalie GENISSEL

ASPTT Alençon * #

www.alencon.asptt.com

ger.pottier@orange.fr

**Gym Douce,
renforcement
musculaire,
marche**

06 63 89 84 08 - Gérard POTTIER

Alençon Nautique Club *

www.anc-alenconnautiqueclub.clubeo.com

alencon.nautique.club@gmail.com

**Aquagym,
natation**

02 33 26 32 22 - Anne Claire SIMON
Nicolas ROUET

A3 Alençon *

www.a3alencon.fr

a3alencon@gmail.com

**Marche
nordique**

06 80 90 25 36 - Denis DECAUX

Association sportive des Enseignants

[http://fsgt.orne.pagesperso-orange.fr/](http://fsgt.orne.pagesperso-orange.fr/marche%20nordique/accueil%20MN.htm)

marche%20nordique/accueil%20MN.htm

bernard.mingot@laposte.net

**Marche
nordique**

06 75 50 16 97 - Bernard MINGOT

ARGENTAN

PL Argentan Bowling

<http://www.plaebowling.fr>

bow76@ffbsq.org

Bowling

06 71 26 63 22 - Babeth PLOMION

PL Argentan Basket

plargentan.basket@gmail.com

Basket Santé

06 82 19 42 23 - Corrine CHASSAC

ASPTT Argentan *

www.argentan.asptt.com

asptt.argentan@orange.fr

**Randonnée
loisir,
gym adaptée,
relaxation**

02 33 67 01 27 - 07 82 14 40 14

Robert BORIES

Bayard Argentan Athlétisme *

<http://bayardargentanathletisme.athle.com/>

athlebayard61@orange.fr

02 33 35 25 99 - 06 09 36 31 53

Carole DUCHESNE

**Marche
nordique**

06 89 89 21 50 - John LAINE

BAGNOLES DE L'ORNE

Élan Planeur *

plu.gerard@wanadoo.fr

**Vol à voile
(planeur)**

06 89 09 62 86 - Gérard PLU

FLERS

MJC Flers *

www.mjc-flers.fr

info@mjc-flers.fr

**Activité cardio
et d'entretien,
renforcement
musculaire**

02 33 64 84 75 - Sophie RENAUDIN

Judo Club Flérien *

www.flersjudo.fr

angelique.bissinger@gmail.com

**Judo, taïso,
ju-jitsu**

06 24 16 54 19 - Angélique BISSINGER

* Structures avec encadrement par un éducateur ayant suivi la sensibilisation « Activités Physiques Adaptées après cancer » avec le réseau Unco-Normandie.

Structures avec encadrement par un enseignant en Activités Physiques Adaptées titulaire d'une licence APAS, en capacité d'encadrer toutes pathologies sans limitations sévères.

Flers Condé Athlétisme *

<http://fca.eklablog.com/>
dju.leguen@yahoo.fr

Athlétisme 06 89 74 45 49 - Julien LE GUEN

Tennis de Table Flérien

ttflerien@orange.fr

Tennis de table 06 48 13 02 14 - Jean-Michel MAILLARD

LA LANDE-PATRY

Jeanne d'Arc

<http://www.jalp61.c.la/>
jeanne-darc.association@wanadoo.fr

Gym 02 33 64 02 59 - Pierre LECOIS

MESSEI

Remise en forme 61 *

quesnel.corinne@neuf.fr

Multi activité 06 46 74 22 97 - Corinne QUESNEL

MORTAGNE-AU-PERCHE

Union Sportive Mortagnaise

f.legeai@wanadoo.fr

Tennis de table 06 46 05 55 90 - Frédéric LEGEAI

Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Orne *

<http://cdos61.fr>
cdos61@wanadoo.fr

Gym douce, renforcement, équilibre, marche, relaxation 02 33 80 27 63 - Antoine MERCIER

* Structures avec encadrement par un éducateur ayant suivi la sensibilisation « Activités Physiques Adaptées après cancer » avec le réseau Onco-Normandie.

Structures avec encadrement par un enseignant en Activités Physiques Adaptées titulaire d'une licence APAS, en capacité d'encadrer toutes pathologies sans limitations sévères.

SAINT-GEORGES-DES-GROSEILLERS

Gym douce, pilates, stretching, marche

Gym sport détente *

gym.sportetdetente@gmail.com

06 74 81 62 63 - Joëlle PINCEPOCHE

Tennis Club

St-Georges-les-Groseillers

gregory.co@free.fr

Tennis et gym Grégory CORDURIE

SAINT-JOUIN-DE-BLAVOU

Double T Farm *

www.doubletfarm.fr

doubletfarm@club-internet.fr

Équitation 02 33 73 44 76 - Nadine THOMAS

TINCHEBRAY

Judo club de Tinchebray *

sylvain.charles61@orange.fr

06 87 57 83 68 - 02 33 66 79 49

Judo, taïso Sylvain CHARLES

Certaines structures privées et clubs de remise en forme de l'ORNE proposent également des séances adaptées aux personnes souffrant de pathologies chroniques

SIEL BLEU 61 *

www.sielbleu.org

julien.leguen@sielbleu.org

Gym douce, circuit training 06 69 37 44 73 - Julien LE GUEN

LE SPORT



Un médicament **PAS** comme les autres