



GRENADE-SUR-L'ADOUR

**SPORT SANTE
DISPOSITIF PEP' S**



Le sport santé à Grenade-sur-l'Adour

La Mairie de Grenade-sur-l'Adour va, à compter du mois d'octobre 2020, lancer une action de Sport Santé, le sport sur ordonnance **PEP'S** : Prescription d'Exercice Physique pour la Santé.

Ce nouveau dispositif permettra aux personnes atteintes de pathologies diverses une reprise d'activité et un accompagnement personnalisé.

Le projet, pensé avec l'Agence Régionale de Santé d'Aquitaine, 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 sportive adaptée et encadrée par un intervenant qualifié et référencé dans le dispositif régional. Deux ateliers sont créés dès cette année : un atelier **DECLIC** destiné aux personnes sans limitation fonctionnelle et un atelier **ELAN** destiné aux personnes présentant des limitations fonctionnelles. La marche et la gymnastique douce seront mises en place dès octobre 2020.



Les cours seront dispensés au Gymnase de Grenade-sur-l'Adour (ou au Centre Socio-Culturel) pour le groupe DECLIC et au dojo (salle de judo) pour le groupe ELAN, du mois d'octobre au mois de mai.

Les personnes qui voudront poursuivre une activité durant l'été pourront s'inscrire à l'atelier Piscine qui leur sera proposé.

Le dispositif PEP'S ne peut être intégré que durant une seule année.

C'est pourquoi, dès l'automne 2021, les adhérents aux programmes DECLIC et ELAN pourront, s'ils le souhaitent, prolonger leurs activités au sein d'un atelier Sports Loisirs.

Des ateliers Sports de Raquettes et Marche Nordique sont également à l'étude pour 2021.





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 / 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 mutuelles 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



La municipalité de Grenade-sur-l'Adour va proposer, à partir du 7 octobre 2020, le dispositif de sport sur ordonnance **PEP'S** (prescription d'exercice physique pour la santé) qui permettra la prise en charge de personnes atteintes de pathologies diverses.

Les clés du dispositif PEP'S

Prescription médicale

Evaluation de la condition physique

Atelier Déclic

Destiné à des personnes sans limitations fonctionnelles

2 séances semaine :

- 1 séance marche
- 1 séance gym douce

Atelier Elan

Destiné à des personnes présentant des limitations fonctionnelles

2 séances par semaine de gym douce

Sport loisirs

- Gym piscine de juin à aout 2021
- Gym douce pour tous à compter d'octobre 2021

Tarif : 35 € (2 séances par semaine d'octobre 2020 à mai 2021).
Parlez-en à votre médecin, votre pharmacien, votre infirmier ou votre kinésithérapeute.

Vous pouvez également vous renseigner en mairie auprès de M. Laffitau Frédéric, responsable des sports de la ville.



Le programme PEPS

Programme	Type de Séance	Public	Durée	Lieu	Jours et horaires des séances
Déclic	Ouverte à tous	Sédentaire et pathologie chronique à faible limitation	Une année sportive soit 32 semaines	*CSC	Lundi 16 h Jeudi 9h
Elan	Spécifique prescription	Pathologie chronique à limitation modérée	Une année sportive soit 32 semaines	Dojo (salle de judo)	Mardi 10h Vendredi 10h
Gym Piscine	Tous	Déclic Elan	10 séances		

***Centre socio-culturel**



Retrouvez plus d'informations sur le site :

www.peps-na.fr

ou contactez :

◆ **Camille Morin**

Coordonnatrice territoriale PEPS Landes

06.31.62.27.99

Coordo40@peps-na.fr

◆ **Frédéric LAFFITAU**

Référent - Service des Sports Mairie de Grenade-sur-l'Adour

06.01.15.28.80

frederic.laffitau@grenadesuradour.fr



Mairie de Grenade-sur-l'Adour
Service des Sports
1 place des Déportés
40270 GRENADE-SUR-L'ADOUR
mairie@grenadesuradour.fr