

PROGRAMME DE PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
PAR LES MÉDECINS SUR BIARRITZ CÔTE BASQUE

PASS'SPORT SANTÉ



LE PASS'SPORT SANTÉ

LE PASS'SPORT SANTÉ EST LE CARNET DE SUIVI DE VOTRE PARCOURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES.
CE DOCUMENT RASSEMBLE LES INFORMATIONS UTILES
À TOUS LES ACTEURS DE SANTÉ IMPLIQUÉS DANS VOTRE PARCOURS.

Nom

Prénom

Date de Naissance..... Sexe Masculin Féminin

Adresse

CP Ville

Tél

E-mail

Votre Médecin traitant

Votre numéro de sécurité sociale

Votre caisse d'assurance maladie

Votre mutuelle

Les informations inscrites sur ce document peuvent faire l'objet d'un traitement informatisé destiné à évaluer le dispositif mis en place mais ne seront ni diffusées, ni commercialisées à des tiers.

ACTIVITÉS PHYSIQUES BÉNÉFICES SUR LA SANTÉ

PRATIQUER AU MOINS 30 MINUTES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PAR JOUR
PERMET D'AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE ET OFFRE DE NOMBREUX BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ.

1

Diminue le risque de mortalité
par maladies cardio-vasculaires.

6

Réduit les risques
de développer un cancer (sein, colon).

2

Diminue la fréquence du cœur
et la tension artérielle de repos.

7

Lutte contre le stress,
améliore le moral et la confiance en soi.

3

Diminue le taux de sucre
et de graisses dans le sang.

8

Préserve les muscles et la souplesse.

4

Aide à perdre du poids en association
avec une alimentation équilibrée.

9

Diminue le risque d'ostéoporose et permet de
mieux vivre avec l'arthrose, de mieux vieillir.

5

Améliore la respiration
et aide à l'arrêt du tabac.

10

Augmente l'espérance de vie de façon signifi-
cative chez les pratiquants réguliers.

DU SPORT OUI, MAIS ABSOLUMENT PAS N'IMPORTE COMMENT

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES OFFRE DE NOMBREUX BÉNÉFICES
MAIS CERTAINES PRÉCAUTIONS SONT À RESPECTER.

Recommandations éditées par le Club des cardiologues du sport.

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort.*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

5

Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition.

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5° ou supérieures à +30° et lors de pics de pollution.

7

Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiaque

LE PODOMÈTRE



VOTRE MÉDECIN VOUS A REMIS UN PODOMÈTRE
POUR ÉVALUER VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE.

Cet appareil qui se porte à la ceinture permet d'enregistrer les pas parcourus. Il doit se porter du réveil au coucher. Chaque soir, il vous faudra reporter le nombre de pas parcourus dans le tableau ci-dessous :

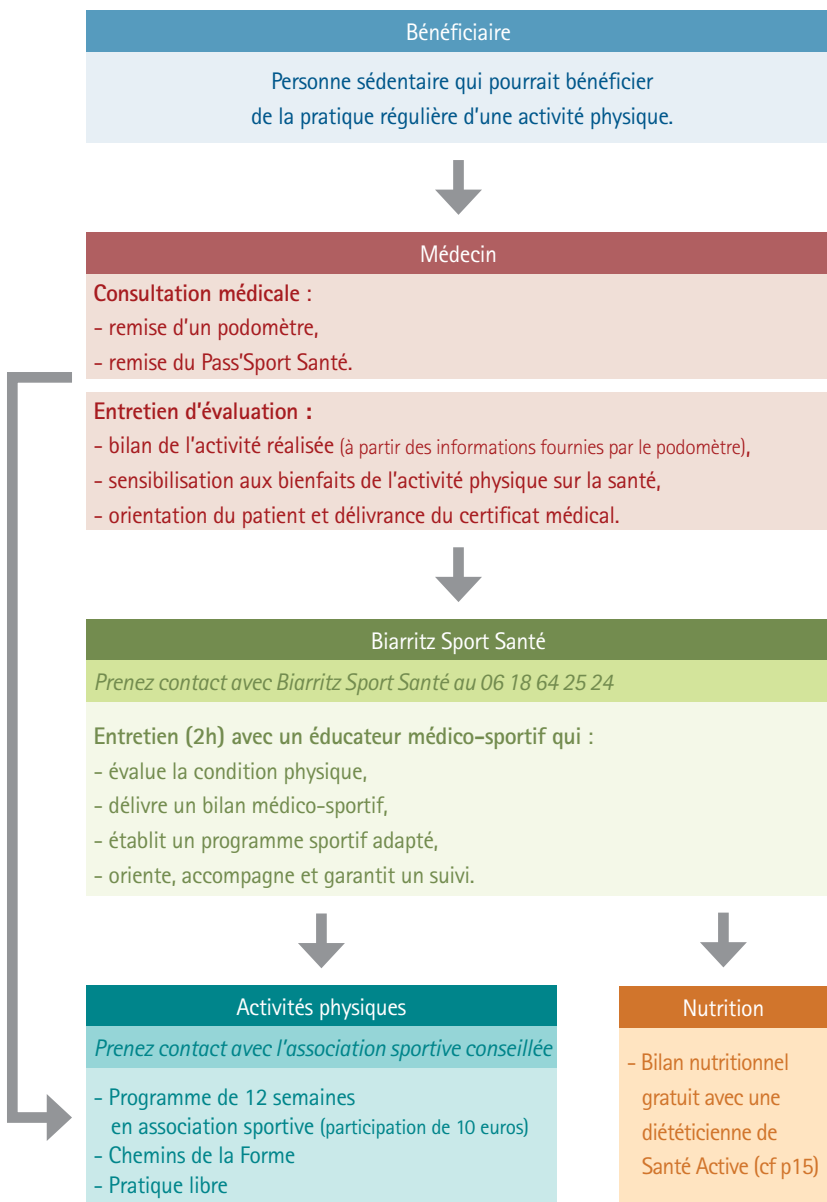
Je reporte le nombre de pas parcourus quotidiennement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

Si vous souhaitez continuer le suivi de vos pas quotidiens...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

VOTRE PARCOURS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES



FICHE DE PRESCRIPTION

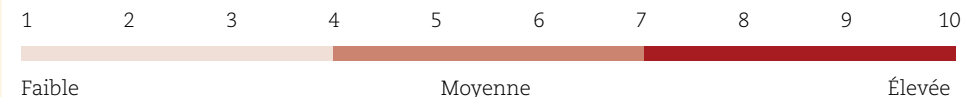
Les objectifs recherchés :

- Renforcement musculaire
- Equilibre et proprioception
- Souplesse et mobilité articulaire
- Lutte contre le stress
- Capacité cardio-respiratoire
- Perte de poids
- Renforcement de l'ossature

Quelle fréquence de pratique ?

- Occasionnelle
- Régulière
- Très régulière

Quelle intensité ?



QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

- JE LAISSE le soin à l'éducateur médico-sportif de Biarritz Sport Santé d'évaluer et d'orienter le bénéficiaire vers une activité physique adaptée.
- JE CONSEILLE :
 - Natation
 - Aquagym
 - Gym douce
 - Gym active
 - Stretching
 - Marche Active
 - Marche Nordique
 - Pilates
 - Renforcement musculaire
 - Activités Cardios
 - Randonnée pédestre
 - Surf/Stand Up Paddle

CERTIFICAT MÉDICAL

DE NON CONTRE INDICATION

À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

À photocopier et à remettre lors de votre inscription à l'association

Je soussigné, Dr.,

docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour,

Mme. / M.,

né(e) le :

et n'avoir pas constaté de contre-indication apparente à la pratique de :

L'ensemble des activités physiques proposées dans le Pass'Sport Santé

Activité(s) physique(s) suivante(s)

à

Cachet du médecin

le

Signature du médecin

Le patient doit-il bénéficier d'un entretien d'évaluation et d'orientation par un éducateur médico-sportif de *Biarritz Sport Santé* : OUI NON

Le patient doit-il bénéficier d'un bilan nutritionnel par une diététicienne de *Santé Active* (cf p15) : OUI NON

FICHE DE

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

À faire compléter par votre médecin établissant le certificat médical afin d'adapter au mieux votre pratique d'activité physique

La pratiquante / le pratiquant NE DOIT PAS réaliser les actions suivantes

- Marcher Courir Sauter Mettre la tête en arrière Lancer Tirer
 Pousser Porter Attraper S'allonger au sol Se relever du sol
 Autres

Elle / il NE DOIT PAS réaliser les types d'effort suivants :

- Endurance (long et peu intense) Vitesse (bref et intense) Résistance

Elle / il NE DOIT PAS solliciter les articulations suivantes :

- Rachis Hanche Genoux Cheville Épaules
 Autres

Et ses mouvements sont limités en terme de :

- Amplitude Vitesse Charge Posture

Il est donc nécessaire d'arrêter l'APS en cas de :

- Douleur Fatigue Essoufflement

Autres aménagements souhaitables

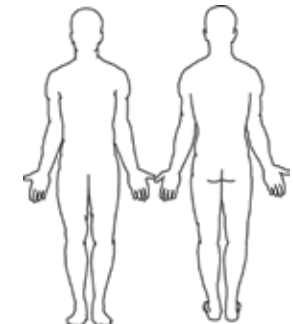
- Adaptation selon conditions climatiques (froid, sec, humidité...)
 Adaptation du temps de récupération
 Favoriser les AP permettant un allègement du corps
 Favoriser les AP avec déplacements limités et/ou dans l'axe

DOULEURS ET FRAGILITÉS PHYSIQUES

Le / /

Sur les personnages ci-contre, désignez où se situent les douleurs ou fragilités :

Observations :



TEST DE RICCI ET GAGNON

Ce questionnaire d'auto évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif, très actif.
Ce test est à remplir avec votre médecin.

	POINTS					SCORE
	1	2	3	4	5	
(A) Comportements sédentaires						
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail...)?	+ 5h <input type="radio"/>	4 à 5h <input type="radio"/>	3 à 4h <input type="radio"/>	2 à 3h <input type="radio"/>	- de 2h <input type="radio"/>	
TOTAL (A)						
(B) Activités physiques quotidiennes						
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère <input type="radio"/>	Modérée <input type="radio"/>	Moyenne <input type="radio"/>	Intense <input type="radio"/>	Très intense <input type="radio"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	- de 2 h <input type="radio"/>	3 à 4 h <input type="radio"/>	5 à 6 h <input type="radio"/>	7 à 9 h <input type="radio"/>	+ de 10 h <input type="radio"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15 min. <input type="radio"/>	16 à 30 min. <input type="radio"/>	31 à 45 min. <input type="radio"/>	46 à 60 min. <input type="radio"/>	+ de 60 min. <input type="radio"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	- de 2 <input type="radio"/>	3 à 5 <input type="radio"/>	6 à 10 <input type="radio"/>	11 à 15 <input type="radio"/>	+ de 16 <input type="radio"/>	
TOTAL (B)						
(C) Activités physiques de loisirs (dont sports)						
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	non <input type="radio"/>				oui <input type="radio"/>	
À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="radio"/>	1 fois / sem. <input type="radio"/>	2 fois / sem. <input type="radio"/>	3 fois / sem. <input type="radio"/>	4 fois / sem. <input type="radio"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activités physiques ?	- de 15 min. <input type="radio"/>	16 à 30 min. <input type="radio"/>	31 à 45 min. <input type="radio"/>	46 à 60 min. <input type="radio"/>	+ de 60 min. <input type="radio"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	
TOTAL (C)						
TOTAL (A+B+C)						

Calculer en additionnant le nombre de point (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

-18 = inactif

entre 18 et 35 = actif

+ de 35 = très actif

LORS D'UN ENTRETIEN DE DEUX HEURES, BIARRITZ SPORT SANTÉ VOUS DÉLIVRE UNE ÉVALUATION DE VOTRE CONDITION PHYSIQUE ET VOUS ORIENTE VERS UNE ASSOCIATION SPORTIVE PARTENAIRE.

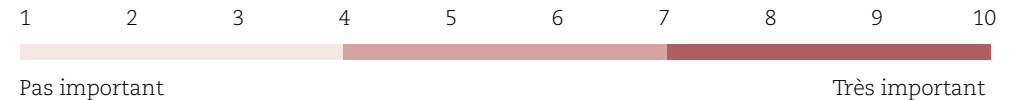
Prenez contact avec nous au 06 18 64 25 24 pour convenir d'un RDV

ÊTES-VOUS PRÊT(E) À MODIFIER VOS HABITUDES POUR AUGMENTER VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

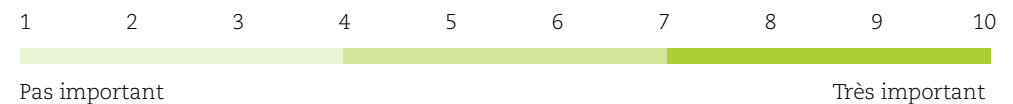
QUESTION 1

A quel point serait-il important pour vous d'avoir une activité physique régulière ?

ÉVALUATION 1



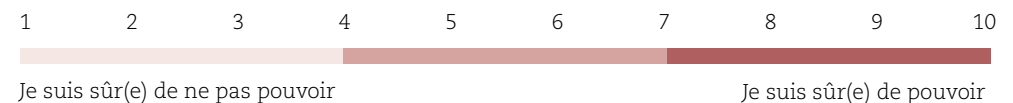
ÉVALUATION 2



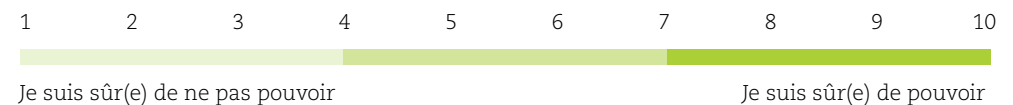
QUESTION 2

Vous sentez-vous capable de pratiquer une activité physique régulière ?

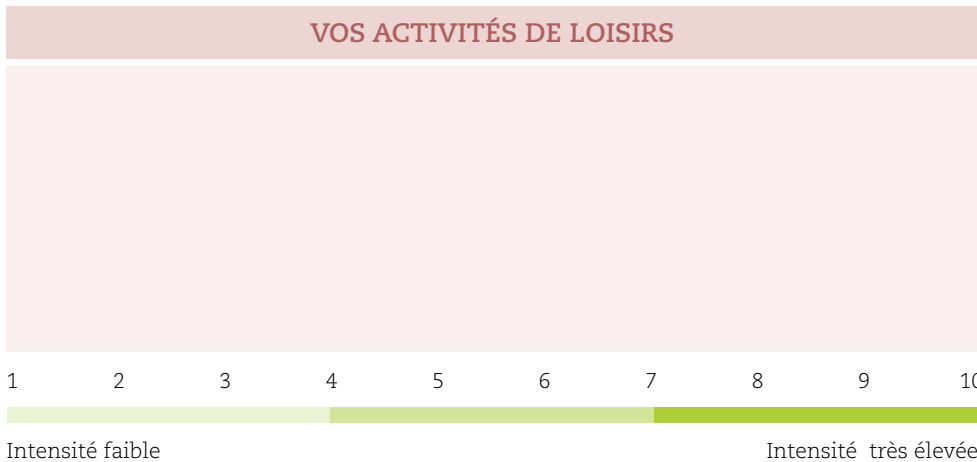
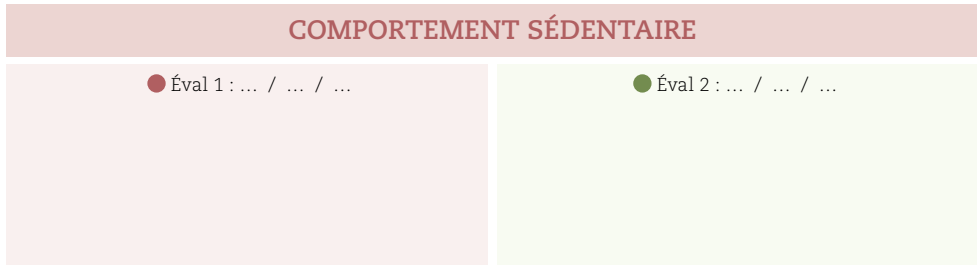
ÉVALUATION 1



ÉVALUATION 2



QUEL EST VOTRE SITUATION ACTUELLE ?



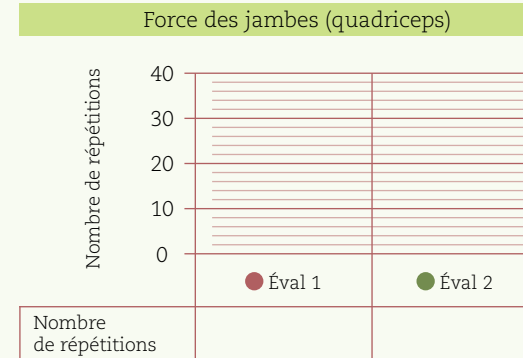
TESTS D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

● ÉVALUATION 1 : ... / ... / ...

● ÉVALUATION 2 : ... / ... / ...

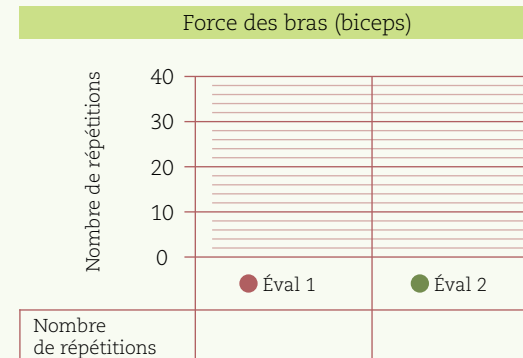
1 - FORCE DES MEMBRES INFÉRIEURS

A partir d'une chaise, s'asseoir et se relever, pieds largeur du bassin, bras croisés sur le torse.



2 - FORCE DES MEMBRES SUPÉRIEURS

Avec un élastique, faire le maximum de répétitions en 30 sec, bras le long du corps, coude fixe, ramener la main vers l'épaule.



3 - SOUPLESSE

Membres inférieurs : S'asseoir sur une chaise, tendre une jambe devant soi, fléchir la pointe de pied et rapprocher la main.

Souplesse membres inférieurs	
● Éval 1 : mesure : cm	
● Éval 2 : mesure : cm	

-35 -30 -25 -20 -15 -10 -5 0 5 10 15 20 25 30 35

Membres supérieurs : Dans le dos, essayer de rapprocher vos mains tendues, avec une main au niveau de la nuque et l'autre au niveau du bas du dos.

Souplesse ceinture scapulaire	
● Éval 1 : mesure : cm	
● Éval 2 : mesure : cm	

-35 -30 -25 -20 -15 -10 -5 0 5 10 15 20 25 30 35

4 - EQUILIBRE

Se tenir sur une jambe, amener le talon de l'autre jambe au niveau du genou, bras relâchés le long du corps.

Temps	
● Éval 1 : sec	
● Éval 2 : sec	

0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60

BILAN DE PRISE EN CHARGE

● ÉVALUATION 1 : ... / ... / ...

CHOISSONS ENSEMBLE VOTRE ACTIVITÉ

ET VOTRE ASSOCIATION

Objectif(s) à court terme « dans les prochains jours ? »	Objectif(s) à moyen terme « dans 3 semaines environ »	Objectif(s) à long terme « dans 3 mois environ »							
Vous en sentez-vous capable ?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Avantages					Inconvénients				

BILAN D'ACCOMPAGNEMENT

● ÉVALUATION 2 : ... / ... / ...

Vos objectifs ont-ils été atteints ? Oui Non En partie

Si non, pourquoi ?

.....

Projetez-vous de continuer la pratique d'une activité physique régulière ?

Oui Oui, je suis déjà inscrit Oui, j'ai l'intention de m'inscrire Non

Si oui, laquelle ?

Si non, pourquoi ?

.....

Objectif(s) à court terme « dans les prochains jours ? »			Objectif(s) à moyen terme « dans 3 semaines environ »			Objectif(s) à long terme « dans 3 mois environ »			
Vous en sentez-vous capable ?									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Avantages					Inconvénients				

COACHING SANTÉ

CONSEILS PERSONNALISÉS

ESPACE MULTIMÉDIA

santé active
Le service pour préserver ma santé



PARCE QU'IL N'EST PAS TOUJOURS AISÉ DE METTRE EN PRATIQUE LES BONNES RÉOLUTIONS SANTÉ, LA CPAM DE BAYONNE VOUS OFFRE LA POSSIBILITÉ D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ TOUT AU LONG DE VOTRE DÉMARCHE ET D'ÊTRE COACHÉ PAR DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET DU SPORT.

Faites le point avec une diététicienne

La CPAM de Bayonne vous offre un Bilan Nutrition Bénéficiez ainsi de conseils pratiques et Active, réalisé avec une diététicienne, pour faire le personnalisés et, si nécessaire, d'une orientation point sur vos habitudes de vie (nutrition, sommeil, vers un programme de coaching. tabagisme, etc.).

L'Espace Santé Active est un service gratuit et accessible à tous qui vous permet d'adopter les bons réflexes au quotidien !

L'activité physique et la nutrition sont indissociables pour une bonne santé !

- Je prends Rendez-vous avec l'espace Santé Active pour un bilan nutritionnel gratuit avec une diététicienne au 05 59 03 75 03.
*Ouvert le mardi de 14h à 19h
du mercredi au vendredi de 10h à 19h
et le samedi de 10h à 17h*

Espace Santé Active – 9 rue des Gouverneurs – 64100 Bayonne.
Plus d'information sur www.ameli.fr.

LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

Les associations ci-dessous vous proposent des activités physiques adaptées, moyennant une participation forfaitaire de 10 euros pour un programme de 12 semaines (gratuité totale pour les bénéficiaires de la CMU). Elles ont été sélectionnées pour la qualité de leur encadrement et disposent d'un ou plusieurs éducateurs sportifs qui ont reçu une formation spécifique pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

Éducateur sportif :

Laurent Algalarrondo

☎ 05 59 01 61 45

✉ laurent.algalarrondo@free.fr

Biarritz Olympique Athlétisme

○ Marche nordique : *Marche accentuant le mouvement des bras avec des bâtons*



Éducateur sportif :

Julie Morosi

☎ 05 59 01 61 45

✉ julie.morosi@gmail.com

Biarritz Olympique Natation

○ Aquaforme : *Cours de gym en piscine*

○ Aquapalme : *Nage pour renforcement musculaire*



Secrétariat USB :

☎ 05 59 03 29 29

✉ usbadministration@orange.fr

Union Sportive de Biarritz

○ Gym Douce : *Gym peu traumatisante pour les articulations*

○ Stretching : *Apprentissage de position d'étirements et de bien être*

○ Pilates : *Enchaînement d'exercices de renforcements musculaires profonds et lents*

○ Renforcement musculaire : *Programme de musculation personnalisé*



Corinne Homs

(coordinatrice FFEPGV) :

☎ 06 49 62 16 24

✉ corinne.homs@epgv.fr

EPGV

○ Gym volontaire : *Cours de remise en forme globale et adapté en musique*



Éducatrice sportive :

Hélène Pitarch

Secrétariat du BASCS :

☎ 06 80 36 47 35

✉ bascs@wanadoo.fr

Biarritz Associations Surf ClubS

○ Paddle : *Se déplacer debout sur une planche à l'aide d'une rame*

○ Surf : *Apprendre à glisser debout sur une planche*



Éducateur sportif :

Manu Heraud

Éducateur sportif :

Céline Bedouet

☎ 06 67 04 71 62

✉ celinebedouet64@gmail.com

3A - Biarritz

○ Marche active : *Marche optimisée sur la posture et la respiration avec cardio fréquencemètre*

○ Gym active : *En musique avec matériel*



Bernard Droneau

☎ 06 08 27 07 92

✉ droneau.bernard@orange.fr

FF Randonnée

○ Randonnées adaptées dans des lieux variés



Éducateur sportif :

Xavier Dupuis-Planchard

☎ 06 09 13 05 53

✉ xavier@marche-aquatique-cote-basque.com

Du flocon à la vague

○ Marche aquatique : *Ballade tonique dans l'océan avec proposition d'exercices sur le sable*



Éducateur sportif :

Eugène

☎ 06 89 03 72 48

✉ e.padron@hotmail.fr

Association Kunming - Biarritz

○ Qi gong : *Enchaînements doux composés d'une série de mouvements et d'étirements*



Éducateur sportif :

Jean Richard

☎ 06 72 94 34 13

✉ okaratebtz@numericable.fr

Oceanic Karaté Club

○ Condition training : *Activité de mise en condition physique ludique*

○ Karaté traditionnel : *Pratique martiale sécurisée*



TABLEAU DE SUIVI

Asso. sportive :Éducateur sportif référent :

Cycle	Commentaires du bénéficiaire	Commentaires de l'éducateur sportif	Tampon de présence
semaine 1 ... / ... / ...			
semaine 2 ... / ... / ...			
semaine 3 ... / ... / ...			
semaine 4 ... / ... / ...			
semaine 5 ... / ... / ...			
semaine 6 ... / ... / ...			
semaine 7 ... / ... / ...			
semaine 8 ... / ... / ...			
semaine 9 ... / ... / ...			
semaine 10 ... / ... / ...			
semaine 11 ... / ... / ...			
semaine 12 ... / ... / ...			

*En fin de cycle, merci de remettre votre carnet de suivi à votre médecin généraliste, à l'éducateur sportif, ou à Biarritz Sport Santé (accueil de la maison des associations de Biarritz)



CONFORMÉMENT AUX RECOMMANDATIONS DE VOTRE MÉDECIN ET DE L'ÉDUCATEUR MÉDICO-SPORTIF, VOUS POUVEZ COMPLÉTER VOS ACTIVITÉS PHYSIQUES EN ASSOCIATION AVEC UNE PRATIQUE AUTONOME OU EN GROUPE ENCADRÉ SUR LES CHEMINS DE LA FORME.

Un Chemin de la Forme, qu'est-ce que c'est ?

C'est un parcours de santé de nouvelle génération. Il est urbain et connecté et vous propose un itinéraire ponctué d'exercices physiques accessibles à tous utilisant le mobilier urbain existant.



Comment ça marche ?

Les parcours sont matérialisés par des clous de balisage installés au sol. Des panneaux jalonnent les parcours. Ils vous proposent des exercices physiques qui sont détaillés par vidéos sur votre smartphone si vous flashez les QR Codes ou bien décrits sur la brochure disponible à la mairie et à l'office du tourisme.

Les rendez-vous de la forme :

Vous pouvez participer gratuitement à des rendez-vous organisés très régulièrement sur *les Chemins de la Forme*. Ces rendez-vous offrent l'opportunité d'être encadrés par un animateur formé pour une séance d'1h30 d'activités physiques en groupe, à l'extérieur. Diverses activités vous sont proposées: pilates, marche nordique, Qi qong, marche sportive, randonnée pédestre, marche aquatique...

Pour participer à un rendez-vous de la forme il vous faut prendre connaissance de l'agenda mensuel disponible chez votre médecin, à la mairie, l'Office de Tourisme et la Maison des Associations de Biarritz ou sur Internet www.biarritzenforme.fr et notre Facebook Biarritz Sport Santé.

CHEMIN DE LA CÔTE DES BASQUES

ALLER

1910 M

28 MIN

14 MIN

ZONE D'ACTIVITÉS

ALLER / RETOUR

3610 M

56 MIN

28 MIN

ACCESSIBLE À TOUS

Durée estimée sans arrêts

DIFFICULTÉS
escalier - dénivellation

CHEMIN DU PHARE

ALLER

1750 M

23 MIN

12 MIN

ZONE D'ACTIVITÉS

ALLER / RETOUR

3500 M

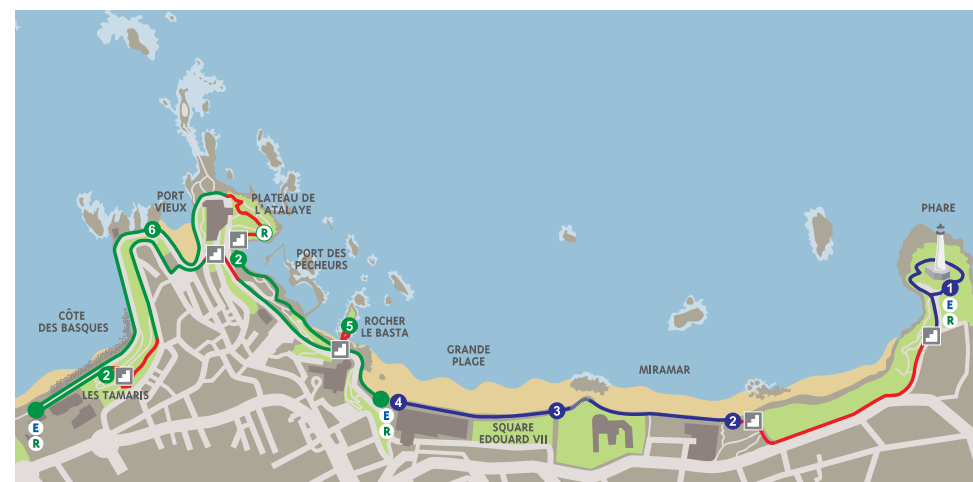
47 MIN

24 MIN

ACCESSIBLE À TOUS

Durée estimée sans arrêts

DIFFICULTÉS
escalier - dénivellation





ASSURANCES DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ AU CŒUR DE NOS ACTIONS DE PRÉVENTION

Des solutions conçues par et pour les professionnels de santé

Administré depuis plus de 150 ans par des professionnels de santé, Groupe Pasteur Mutualité s'engage aux côtés de ses adhérents, dès le début de leurs études, pour leur apporter des solutions en parfaite adéquation avec leurs vies professionnelles

et privée. Le Groupe inscrit la solidarité et l'entraide au cœur de son projet de développement. Avec près de 130 000 adhérents, Groupe Pasteur Mutualité est l'interlocuteur privilégié des professionnels de santé.

Un acteur précurseur dans la promotion de l'activité physique comme acte de soin

Groupe Pasteur Mutualité encourage ses adhérents à pratiquer une activité physique et à la prescrire à leurs patients comme acte de soin. Il organise depuis 2011, avec ses mutuelles locales, des conférences d'information et de sensibilisation à la pratique sportive. Ces réunions permettent de mettre en avant les initiatives menées localement sur cette thématique par des professionnels de santé et du sport.

Plus de 1 200 personnes y ont participé en 3 ans.

Parce que les bienfaits de l'activité physique sur la santé ne sont plus à démontrer, Groupe

Pasteur Mutualité prend également en charge une partie des frais d'inscription à un club sportif (natation, gymnastique, randonnée pédestre et cyclo-tourisme) de certains de ses adhérents.

Il est aussi le partenaire d'initiatives comme le programme de prescription de l'activité physique par les médecins sur Biarritz Côte Basque.



CHÈQUE SANTÉ® LA SOLUTION D'ACCÈS À LA PRÉVENTION SANTÉ

Qu'est-ce que Chèque Santé® ?

Chèque Santé® est le 1^{er} compte personnel de santé et 1^{er} titre prépayé de prévention santé. Véritable porte-monnaie électronique, il permet de régler les prestations et les produits de santé non pris en charge, via une application mobile.

Que fait Chèque Santé® pour vous ?

Chèque Santé® vous accompagne dans la pratique d'une activité physique et intervient à plusieurs niveaux dans ce dispositif de prescription de l'activité physique par les médecins de la Côte Basque.

Directement auprès de vous par :

Un accompagnement individuel avec la mise à disposition d'un numéro de téléphone et d'une adresse mail. Des conseillers répondront à toutes vos questions, et vous soutiendront, si vous le souhaitez, dans votre pratique régulière d'une activité physique.

Financièrement, par :

- la prise en charge du 2^{ème} rendez-vous avec votre médecin
- la prise en charge de 80% du coût de l'abonnement de 12 semaines dans l'association sportive qui vous accueillera.

Les modalités pratiques de ce dispositif pourront vous être présentées par Biarritz Sport Santé sur demande.

Des conseillers sont à votre disposition
du lundi au vendredi de 9h à 18h :
email : biarritzsportsante@vousaccompagne.com



APPEL NON SURTAXE

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

www.biarritzenforme.fr

Biarritz Sport Santé

2 rue Darrichon,
64200 Biarritz

Tel : 06 18 64 25 24

biarritzenforme@gmail.com

Biarritz Sport Santé remercie ses partenaires

