

SANTÉ EN MOUVEMENT

La mesure utilise l'activité physique comme axe transversal pour raviver la motivation intrinsèque. L'effort et le respect du cadre appliqué dans la mesure sont des éléments principaux pour faire un premier pas vers la réinsertion sociale, puis professionnelle. Des activités et des ateliers réguliers en groupe favorisent l'impulsion, permettant de sortir de l'isolement.



ENTRETIEN

- Présentation de la mesure
- Antécédents liés à la santé
- Mise en place des objectifs
- Explication du programme

ENTRETIEN 2

- Antécédents médicaux
- Liste des freins
- Création du programme d'activité physique sur mesure

ACTIVITÉS PHYSIQUE

- Activité physique en milieu aquatique
- Reconditionnement physique

ATELIERS ET ACTIVITÉ SOCIALE

- Atelier : "Initiation aux mouvements"
- Atelier : Confiance en soi
- Atelier : Nutrition
- Participation aux événements sportifs et s'engager bénévolement

+ SUIVI SOCIAL & BILAN FINAL





PROGRAMME MESURE SANTÉ EN MOUVEMENT

exemple d'un groupe actuel



SEANCE 1

RECONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Zumba

Fitness

Initiation au sport :

Volley

Badminton

Tennis de table

SEANCE 2

ACTIVITÉ EN MILIEU AQUATIQUE

Marche aquatique

Initiation à la natation

Gym douce

SEANCE 1x /mois

ATELIERS

Confiance en soi

Initiation mouvement

Nutrition

Nos partenaires :



