

Parcours Sport Santé Septembre 2024 à juillet 2025

LIVRET A REMETTRE AU PATIENT AVEC L'ORDONNANCE

Maladies cardiovasculaires

Mal de dos

Cancer

Douleurs articulaires

Diabète

Dépression

Surpoids et obésité

...



- **Activité physique sur prescription, en lien avec votre médecin**
- Séances adaptées à votre condition physique/pathologie(s)
- **Encadrement par des enseignants en Activité Physique Adaptée et masseurs-kinésithérapeutes**
- **A partir du 23 septembre 2024** (inscription possible au trimestre)

Vous souhaitez participer ?

Parlez-en avec votre médecin qui vous prescrira une activité physique adaptée.

Inscription possible toute l'année selon la place disponible.

A noter : une participation de 40€ par trimestre sera demandée, maximum 2 activités.

cpts-ouestloiret.fr

Les différentes étapes pour s'inscrire

1 Contactez votre médecin traitant pour la **prescription d'une activité physique adaptée**

2 Lorsque vous avez votre prescription (ou avant), **contactez la CPTS pour vous assurez de la place disponible : contact@cpts-ouestloiret.fr**.

Puis prenez rendez-vous avec l'un des professionnels partenaires de la CPTS pour **réaliser le bilan "condition physique"** (voir liste en page suivante)

Date de mon RDV pour le bilan "condition physique" :
avec :

Activité(s) choisie(s) : 2 maximum - liste en dernière page :

.....
Si lors du bilan "condition physique", il vous a été conseillé de faire un bilan podologique, prenez contact avec l'équipe de la CPTS qui vous orientera vers les podologues partenaires.

Date de mon RDV pour le bilan podologique* (facultatif, uniquement si indiqué lors du bilan condition physique*) :**
avec

3 Rendez-vous à votre (vos) activité(s) à partir du 23 septembre !
Inscription possible chaque trimestre, selon la place disponible

La participation au Parcours Sport Santé s'élève à 40€ par trimestre.
Le règlement se fera en début de trimestre (par chèque - ordre : CPTS Ouest Loiret, ou par virement, pas d'espèces), à remettre à l'animateur de séance.
Possibilité de faire jusqu'à deux séances d'essai. Une facture vous sera établie.

Certaines complémentaires santé prennent en charge le sport sur ordonnance, n'hésitez pas à leur demander, en fournissant une copie de votre prescription (conservez bien l'original).

Une question ? N'hésitez pas à contacter l'équipe de la CPTS à :
contact@cpts-ouestloiret.fr

Je prends RDV pour réaliser un bilan condition physique

Le bilan "condition physique" réalisé avant de démarrer les activités du Parcours Sport Santé et à la fin de celui-ci est entièrement pris en charge par la CPTS.

Il permet de faire le point sur votre condition physique pour mieux vous accompagner dans votre activité.

Vous êtes libre de prendre RDV avec le professionnel de votre choix parmi la liste ci-dessous.

Professionnels partenaires du Parcours Sport Santé de la CPTS Ouest Loiret pour réaliser votre bilan "condition physique" :

Prénom NOM	Profession	Adresse	CP	VILLE	N° de tél.
Camille CHALINE	Masseur-Kinésithérapeute	8 rue du meunier de l'espoir	45130	MEUNG-SUR-LOIRE	07 64 21 49 96
Gaëlle GAUTIER RDV à partir du 2 septembre 2024	Enseignante Activité Physique Adaptée	1 rue des Tanneries	45130	MEUNG-SUR-LOIRE	06 38 65 72 44
Julien LEBOSSÉ	Masseur-Kinésithérapeute	14 bis rue du petit chasseur	45130	EPIEDS-EN-BEAUCE	02 38 15 04 36
Esther LEROY	Coach sportif	1 rue des Tanneries	45130	MEUNG-SUR-LOIRE	06 02 03 02 81
Médérine OUDIN	Masseur-Kinésithérapeute	8 rue du meunier de l'espoir	45130	MEUNG-SUR-LOIRE	06 77 21 30 88
Ségolène RAVEAU	Masseur-Kinésithérapeute	194 rue des cerisiers	45370	MAREAU-AUX-PRES	02 38 47 27 54
Vincent SALIN	Masseur-Kinésithérapeute	8 rue du meunier de l'espoir	45130	MEUNG-SUR-LOIRE	06 28 14 72 33

N'hésitez pas à [laisser un message sur le répondeur](#) pour que le professionnel vous rappelle.

Liste des séances d'activité physique adaptées proposées

Choisissez 1 activité, voire 2 selon la place disponible
(si 2 activités : maximum 1 activité en intérieur)

Activité	Animateur	Horaires	Lieu de Rendez-vous	Equipement nécessaire
Marche	Gaëlle GAUTIER Enseignant Activité Physique Adaptée	Lundi 14h - 15h	RDV à la Capitainerie de Meung-sur-Loire (proche du restaurant le Relais Louis XI), en bords de Loire	Besoin d'une paire de baskets, vêtements adaptés à la météo et une bouteille d'eau si besoin (sac à dos)
Gym Douce	Gaëlle GAUTIER Enseignant Activité Physique Adaptée	Mardi 9h30 - 10h30	Maison des associations Allée Pierre de Ronsard 45190 Beaugency	Besoin d'une paire de baskets propres, une serviette et une bouteille d'eau
Mobilités & Etirements	Camille COLAS Masseur-kinésithérapeute	Mardi 12h15 - 13h15	Cabinet des Tertres 8 rue du meunier de l'espoir 45130 Meung-sur-Loire	Besoin d'une serviette, une tenue souple, et une bouteille d'eau Pratique pieds nus ou en chaussettes
Pilates	Camille CHALINE Masseur-kinésithérapeute	Mardi 16h - 17h	Cabinet des Tertres 8 rue du meunier de l'espoir 45130 Meung-sur-Loire	Besoin d'une serviette, une tenue souple, et une bouteille d'eau Pratique pieds nus ou en chaussettes
Marche	Julien LEBOSSÉ Masseur-kinésithérapeute	Mercredi 10h - 11h	RDV Place de l'Eglise 45130 Epieds-en-Beauce	Besoin d'une paire de baskets, vêtements adaptés à la météo et une bouteille d'eau si besoin (sac à dos)
Marche Nordique	Gaëlle GAUTIER Enseignant Activité Physique Adaptée	Jeudi 10h - 11h	RDV à la Capitainerie de Meung-sur-Loire (proche du restaurant le Relais Louis XI), en bords de Loire	Besoin d'une paire de baskets, vêtements adaptés à la météo et une bouteille d'eau si besoin (sac à dos) - les bâtons de marche sont fournis
Gym Douce	Ségolène RAVEAU Masseur-kinésithérapeute	Jeudi 15h - 16h	Salle Raboliot Rue du Stade à Mareau-aux-Prés Certaines séances pourront se dérouler à l'EHPAD de Lailly-en-Val (dates prévues à l'avance).	Besoin d'une paire de baskets propres, une serviette et une bouteille d'eau

Quelques retours de participants des années précédentes :

“Les cours m'ont été très bénéfiques autant sur le plan physique que psychologique, dans une ambiance sympa et conviviale.”

“Moins de douleurs, j'ai gagné en mobilité, le tout dans une super ambiance avec une animatrice motivante qui s'adapte à nos besoins !”

Toute l'équipe de professionnels de santé du Parcours Sport Santé sera ravie de vous accompagner dans votre reprise d'activité physique !