Le service des sports propose un programme d'activités physiques favorable à la santé.

« Tout est bon pour bouger », les offres municipales respectent le précepte RASP. A savoir des séances conçues de façon régulière, sécurisante, progressive et tenant compte des aptitudes physiques individuelles des adhérents.

La participation aux cours se fait à la suite *d'une inscription obligatoire auprès du service des sports*, notamment en fournissant la fiche de renseignement. Ensuite les séances seront réglées à l'unité, grâce à l'achat d'une carte sport santé de 10 séances.

En raison du chantier de rénovation du complexe Boudehen, toutes les activités se dérouleront au sein du stade Ragot, rue du 11 novembre à partir de septembre.

Activités sport santé

COACHING FITNESS

Cette activité offre la possibilité d'un renforcement musculaire progressif et motivant. Elle se fait sous la forme de circuit comprenant un ensemble d'exercices différents et accessible pour l'ensemble des participants. Le tout sur un créneau hebdomadaire de 45 minutes maxi.

COACHING CARDIO

Programme individualisé visant à améliorer les capacités cardiovasculaires de chacun par le biais de circuit sous la houlette d'un éducateur. Le public peut être atteint d'une légère pathologie, Les séances de 30 min sont réalisées et évaluées en petit groupe (max 6 pers).

COACHING ACTIV'MARCHE

Concept idéal pour reprendre une activité physique régulière, cette activité douce allie marche, travail de respiration et de fitness plus énergiques. Les séances ont pour objectif de renouer avec l'activité physique en douceur, d'améliorer son souffle et de faciliter une mobilité urbaine au quotidien.

PARCOURS TRAINING

Cette discipline extérieure offre la possibilité de développer ses capacités cardiovasculaires par des petites courses ou des marches rapides entrecoupées de renforcement musculaire.

Activités sport adulte

PERSONNEL TRAÎNER

Ce fonctionnal training vise à renforcer les capacités athlétiques (coordination, endurance et tonification musculaire). Les séances sont rythmées, évolutives et se déroulent sous forme de circuit individuel, collectif ou en cross fit !

Recommandées aux personnes ne souffrant pas de problèmes particuliers.

CIRCUIT TRAINING

Cette activité est adaptée pour renforcer ses compétences à l'activité sportive autour de la notion de bien-être.

Maisons sport santé

DES PROGRAMMES PERSONNALISES

La pratique d'une activité physique régulière, reconnue comme thérapeutique non médicamenteuse, est un enjeu de santé publique. Non seulement, elle permet de réduire l'incidence des cancers, des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, des rhumatismes... mais elle devient également un traitement de première intention dans certaines pathologies chroniques.

Fort de la diversité de ces programmes d'activité physique, le réseau des maisons sports santé de la métropole propose une prise en charge personnalisée dans le but de répondre au plus près de vos besoins.

PROMESS

Programme d'Optimisation Motivationnelle en Sport Santé

L'activité physique figure aujourd'hui dans les priorités du secteur de la santé, ses bienfaits ne sont plus à démontrer. Ce programme permet d'optimiser la motivation à la reprise encadrée d'une activité physique adaptée pour une meilleure santé. Il entend permettre la lutte contre la sédentarité et aussi s'engager vers une activité pérenne.

Si vous êtes intéressé par le dispositif contactez l'institut Régional de Médecine du Sport et de la Santé au 07 69 94 59 05

Mail : sportsanté@institut-medecine-sport.fr

VITAL'ACTION

Favorise le développement du sport à destination de personnes atteintes de maladies chroniques en facilitant la coordination entre les médecins prescripteurs et les structures d'accueil en « Sport santé » et l'Activité Physique Adaptée sur le secteur de la Métropole Rouen Normandie.

Vous souhaitez reprendre une activité physique ou sportive adaptée à vos capacités malgré votre maladie chronique ou votre sédentarité..., parlez-en à votre médecin et appelez-nous au 06.71.09.63.92 pour connaître les modalités de fonctionnement.

VITAL'Action vous accueille sur rendez-vous pour votre bilan Sport Santé :

- A Grand-Quevilly, le lundi après-midi, à l'espace SESAM, 72 rue des Martyrs de la Résistance 76120 Le Grand-Quevilly

Pour lutter contre un comportement sédentaire, le territoire de la commune offre également de nombreuses possibilités sportives en libre accès :

Marcher pour découvrir la ville grâce aux chemins piétons qui serpentent Petit Couronne.

Profiter de l'environnement forestier pour faciliter la **réathlétisation** sans traumatisme articulaire

Augmenter ses capacités physiques sur les espaces fitness extérieurs au stade Ragot et le stade Leforestier.