Comment ?
Les étapes à suivre

1. Consultation médicale, repérage par le médecin des critères d'inclusion et limitations fonctionnelles
2. Prescription du sport sur ordonnance par le médecin (Tennis ou Padel)
3. Évaluation de la sédentarité et de la motivation du patient par le moniteur référent Sport Santé sur Ordonnance
4. Bilan à 3 mois, 6 mois, puis 9 mois

Contactez-nous

Association Sportive Tennis Padel Lucois
Avenue Pierre Mendès France
Les Basses Retraches
83340 Le Luc en Provence

06 22 15 78 37 / 07 83 39 90 98
astennislucois@gmail.com

Nos réseaux sociaux

@astennispadel
AS Tennis Padel Lucois

Notre site

www.astennislucois.fr

AS TENNIS PADEL LUCOIS
Les Basses Retraches - Avenue Pierre Mendès France - 83340 LE LUC / Tél. 04 94 73 43 86

SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE

L'activité physique Sur prescription médicale

GRATUIT LANCEZ-VOUS !

Pour vous rendre autonome dans la pratique d'activité physique, découvrez-en les bienfaits !

AS TENNIS PADEL LUCOIS

SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE

QU'EST CE QUE C'EST ?

- Une pratique d'activité physique modérée, régulière et adaptée
- Un accueil et un bilan individualisés
- Un maintien ou une amélioration de son état de santé
- Un dispositif gratuit, comme l'est la prise en charge de l'ALD

POUR QUI ?

Pour les personnes reconnues pour les Affections de Longues Durées :

- **Pathologies respiratoires**
- **Diabètes**
- **Cancers**
- **Maladies cardio-vasculaires**
- **Obésité**

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE CORPS

CŒUR-VAISSEAUX

Diminue le risque d'accident cardiaque et d'accident vasculaire cérébral

POUMONS

Améliore la respiration et aide à l'arrêt du tabac

MÉTABOLISME

Fait baisser le taux de sucre et de graisse dans le sang

MUSCLES-TENDONS-OS

Préserve les muscles et la souplesse des tendons et diminue le risque d'ostéoporose

PSYCHISME

Améliore le stress, le moral et la confiance en soi

CANCER

Diminue le risque de cancer (sein, colon, poumon, utérus)

AGE

Augmente l'espérance de vie