

# OBJECTIFS

## SENSIBILISER ET ÉDUIQUER

Avec les **préconisations de leur encadrement médical**, il s'agit de sensibiliser les patients aux bienfaits d'activités physiques compatibles avec leurs pathologies et de les rendre autonomes vis-à-vis de leur pratique.

En parallèle seront proposés différents temps d'information sur **la nutrition**, **l'aspect motivationnel** mais aussi sur la **création d'un projet personnalisé**.

## FORMER ET ENCADRER

Le **Centre Sportif de Normandie** est à l'origine d'une action de formation continue en direction des éducateurs sportifs. L'objectif est de permettre aux patients cardiaques d'être accueillis en toute sécurité, dans les clubs sportifs et salles de sport du territoire normand.



Centre Sportif de Normandie  
Route de la Vallée - 14510 HOULGATE  
Tél. : 02 31 28 80 00  
contact@sport-normandie.fr

## PERSONNES CARDIAQUES COMMENT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN TOUTE SÉCURITÉ ?



## SÉJOUR DÉCOUVERTE



# POURQUOI CE SÉJOUR ?

Il a été constaté qu'après l'hospitalisation, lors du retour à leur domicile, certaines personnes opérées de maladies cardio-vasculaires ne pratiquent pas ou peu d'activité physique, malgré les préconisations du corps médical.

**Ce manque  
d'activité physique  
peut avoir  
des répercussions  
sur leur santé.**



## LES ACTIVITÉS SPORTIVES ENCADRÉES PAR DES ÉDUCATEURS SPORTIFS SPÉCIALISÉS



### > UN SÉJOUR MÉDICALEMENT SÉCURISÉ :

- Un médecin sera présent lors des activités physiques.
- Le CSN est équipé d'un défibrillateur automatique.
- Un cardiofréquencemètre sera remis à chaque personne pour la durée du séjour, afin de contrôler son degré d'effort pendant les activités physiques proposées.

### > CONDITIONS D'HÉBERGEMENT :

- Chambre individuelle.
- Prise en compte de l'inscription à la réception du règlement (à l'ordre du CSN).
- Seul l'ensemble des repas est à la charge du patient.

### POUR TOUT RENSEIGNEMENT :

**Anthony PEULLIER**

02 31 28 80 00 - 06 30 48 35 99

mail : [contact@sport-normandie.fr](mailto:contact@sport-normandie.fr)



**DES PROFESSIONNELS  
DE LA SANTÉ  
PARTICIPENT AU SUIVI  
DE CE SÉJOUR**

## NOS PARTENAIRES



Cette action est subventionnée par l'Agence Régionale de Santé de Basse-Normandie (ARS) et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Basse-Normandie (DRJSCS). Elle bénéficie également du soutien du Centre Régional de Médecine du Sport (CRMS).