

VOUS ÊTES PORTEUR D'UNE PATHOLOGIE CHRONIQUE

Savez-vous que
l'activité physique peut
faire partie intégrante
de votre traitement ?



**PARLEZ-EN AVEC
VOTRE MÉDECIN**

Dans votre région, efFORMip est un réseau de
médecins et de professionnels du sport à vos
côtés pour atteindre un objectif :
adopter un mode de vie plus actif !



Contactez-nous :
tél : 05 67 06 64 76
mail : contact@efformip.fr

COMMENT ÇA MARCHE ?

1

Le médecin effORMip vous fait une véritable «ordonnance» d'activité physique !

A l'occasion de votre consultation d'inclusion, le médecin vous remettra :

- une prescription médicale d'activités physiques adaptées à votre pathologie
- un certificat médical d'absence de contre-indication
- votre livret sport santé pour votre accompagnement par effORMip

2

effORMip vous oriente et vous accompagne toute une année

Après votre consultation initiale, vous contactez effORMip et bénéficiez :

- d'un bilan pour élaborer votre projet d'activité physique
- d'une orientation vers un éducateur sportif spécifiquement formé pour vous accueillir dans son club
- d'une aide financière à l'adhésion en club (pour une saison, non renouvelable)
- d'un soutien motivationnel tout au long de l'année
- de tests de condition physique réguliers
- d'un bilan personnalisé à la fin de votre accompagnement

3

L'éducateur sportif encadre votre pratique sportive

- **Régulière** : deux séances hebdomadaires en club + une conseillée par votre éducateur sportif à réaliser en autonomie chaque semaine
- **Raisonnée** : votre pratique sportive est totalement adaptée en fonction de la prescription médicale
- **Raisnable** : votre éducateur sportif a suivi une formation spécifique et peut encadrer votre pratique en toute sécurité