

A Mon Rythme

je cultive mon bien-être



STRATÉGIE NATIONALE SPORT SANTÉ

L'UFOLEP a toujours défendu l'idée d'un sport et de l'activité physique comme facteur de **santé**, de **Bien-Être** et d'**épanouissement personnel**.

La lutte contre la sédentarité et l'obésité, la promotion du maintien de l'autonomie dans la vie quotidienne, la lutte contre toutes les formes de discrimination et de maltraitance mentale, et le réapprentissage des stratégies motrices et cognitives, sont ainsi renforcés par la pratique d'une activité « **A Mon Rythme** » régulière et adaptée.



POUR PLUS D'INFORMATIONS



07.60.45.43.56



agathe.glowacki@laliguenormandie.org



<http://www.ufolep14.org>

À CHACUN.E SON RYTHME.

Ce programme structure, accompagne et soutient les initiatives visant à :

- **Prévenir** des risques liés à la sédentarité (prévention primaire) dès le plus jeune âge.
- **Accompagner** et assurer le suivi des personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD) telles que diabète de types 1 et 2, cancers (sein, colorectal, prostate), pathologies cardio-respiratoires en constante augmentation (prévention secondaire),
- **Eviter** la survenue de complications et de rechutes de maladies (prévention tertiaire).



Contrôle Technique Ufolep

Dispositif assurant une batterie de tests et évaluation globale de l'état de santé physique, mentale et sociale puis servant de cadre de suivi et de prise en charge tout au long du programme défini (début, milieu, fin).



Remobilisation physique

Programme de 3 mois. Pour tout public, principalement sans ALD ou sans limitation, ou limitation minimale.

AMR 1



Remobilisation physique et mentale

Programme de 6 mois. Il s'adresse notamment à un public atteint d'une ALD ou maladie chronique, entraînant une limitation légère à modérée physique, mentale ou de participation sociale.

AMR 2



Remobilisation profonde

Programme d'au moins 12 mois. Il est particulièrement destiné à des personnes atteintes (ou anciennement atteinte) d'une ALD ou maladie chronique, avec une limitation modérée à sévère.

AMR 3

UN DISPOSITIF S'ADRESSANT À TOUT PUBLIC

JEUNES
5 - 15 ans

SENIORS ACTIFS
50 ans et +

ALD/OBÉSITÉ
ET SURPOIDS
Tout âge

GRAND PUBLIC
15 - 75 ans

PUBLICS
SEDENTAIRES
5 à 75 ans