

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AMÉLIORE VOTRE QUALITÉ DE VIE

CE PROGRAMME PERMET



Un reconditionnement physique.
Une diminution de votre essoufflement
et de votre fatigue.



Une amélioration de votre
tolérance à la douleur.



Une amélioration de votre bien-être
et de votre confiance en soi.



la création de liens sociaux.

FINANCEMENT DU PROGRAMME

5 MOIS DE PARCOURS VILLE-
HÔPITAL EN ACTIVITÉ PHYSIQUE
FINANCÉS

2 mois pris en charge à 100 % par
l'Assurance Maladie pour les patients
suivis en ALD et 3 mois par la Maison
Sport Santé Pays Basque Adour en
fonction de votre fiscalité.

POUR S'Y RENDRE



Centre Hospitalier de la Côte Basque
Site de Saint-Léon
13 avenue de l'interne Jacques Loëb
64100 Bayonne

ACCÉDER AU PROGRAMME



Sur prescription médicale
du médecin traitant
ou d'un médecin spécialiste
Prise de rendez-vous :

05 59 44 35 78
utaps@ch-cotebasque.fr



L'UTAPS

L'Unité Transversale d'Activité Physique pour la Santé propose un programme d'activité physique **adaptée, personnalisé et sécurisé.**

Pour des personnes souffrant de **pathologies chroniques en affection de longue durée (ALD).**

L'équipe pluridisciplinaire est composée de :

- Médecin
- Infirmiers
- Éducateurs médico-sportifs
- Diététiciens
- Physiologiste
- Et autres intervenants

SECTEUR DIAGNOSTIC ET ÉVALUATION

- Une consultation d'entrée, d'orientation et de prescription ;
- Un bilan initial et bilans de suivi

SECTEUR RÉENTRAÎNEMENT

- Séances de réentraînement à l'effort (sur vélo ou tapis) ;
- Séances d'activités physiques adaptées

PRÉSENTATION DU PROGRAMME UTAPS

L'entrée dans le parcours de 1 an nécessite une prescription médicale d'Activité Physique dans le cadre d'une affection de longue durée (ALD).

PHASE 1 : 2 MOIS

Au Centre Hospitalier de la Côte Basque, à l'UTAPS.

Un bilan initial :

- Consultation initiale médicale.
- Entretien et questionnaires.
- Tests physiques et données anthropométriques.
- Ateliers sur l'activité physique, la nutrition, le sommeil.

Le réentraînement à l'effort

- Entraînement adapté, personnalisé et sécurisé.
- Régularité et progressivité.
- 18 Séances à raison de 2 séances par semaine ; 1h par séance ;
- Séance collective en petit groupe.
- Réentraînement en endurance.
- Renforcement musculaire et travail des aptitudes physiques.

Un bilan post réentraînement

- Sur les objectifs initiaux.
- Sur les aptitudes physiques et les capacités d'exercice.
- Orientation vers le réseau MSSPBA.

PHASE 2 : 10 MOIS

En ville avec MSSPBA* et les associations sport-santé partenaires. Dont 3 mois pris en charge en fonction des revenus.

Programme d'activité physique avec la Maison Sport Santé Pays Basque Adour

- Programme dans une association sportive partenaire de Maison Sport Santé Pays Basque Adour.
- Choix compatible avec les capacités et envies des pratiquants.

Suivi par l'équipe UTAPS

- Un bilan de suivi à l'UTAPS à 6 mois après la phase 1 du programme.
- Un bilan final à 1 an du début de programme.



*MSSPBA : Maison Sport Santé Pays Basque Adour