

# 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 FINANÇÉS

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



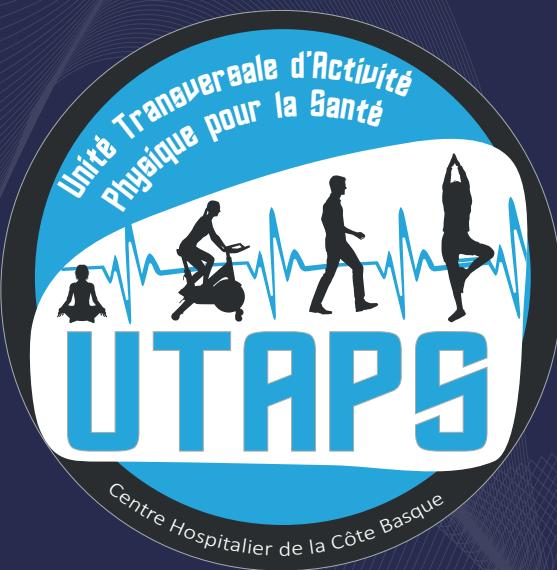
Centre Hospitalier de la Côte Basque  
Site de Saint-Léon  
13 avenue de l'interne Jacques Loëb  
64100 Bayonne

## 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](mailto: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