

# LE SPORT SUR ORDONNANCE EN LOT-ET-GARONNE





# LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Aide à prévenir les maladies chroniques comme le cancer, le diabète de type 2 et les maladies du cœur

Aide à améliorer le sommeil

Aide à diminuer le stress et maintenir une bonne santé mentale

Aide à améliorer l'attention, la concentration et les autres fonctions du cerveau

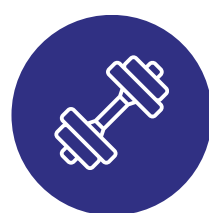
## LE PEPS C'EST QUOI ?

C'est un dispositif Néo-Aquitain porté en Lot-et-Garonne par le **Comité Départemental Olympique et Sportif**, visant à accompagner toute personne bénéficiant d'une prescription médicale pour l'activité physique. Son objectif est de faciliter le commencement ou la reprise d'une pratique physique adaptée, sécurisée et de proximité.

En mettant l'accent sur les bienfaits d'une activité physique régulière, le dispositif PEPS cherche à offrir un soutien concret pour améliorer la santé et le bien-être des personnes, quelle que soit leur problématique de santé.

Grâce à cette approche, le dispositif vise à encourager un mode de vie actif tout en garantissant la sécurité et l'adaptation des activités physiques proposées.

## POUR QUI ?



Toute les personnes très éloignées de la pratique sportive



Personnes sédentaires et/ou inactives



Personnes porteuses d'une pathologie chronique en ALD ou non



**CDOS**

LOT-ET  
GARONNE



# COMMENT PRENDRE PART À CE DISPOSITIF ?

## VOUS ÊTES UNE STRUCTURE SPORTIVE :

Vous souhaitez accompagner ce public spécifique dans une dynamique active afin de faire profiter des bienfaits d'une activité physique régulière ? Que vous ayez déjà une section sport-santé ou que vous souhaitiez en créer une, nous pouvons vous accompagner !

Contactez-nous aux coordonnées suivantes : [coordo47@peps-na.fr](mailto:coordo47@peps-na.fr) / 06.66.72.14.87

## VOUS ÊTES UN MÉDECIN :

Vous pouvez prescrire à vos patients de l'activité physique et les orienter vers le dispositif PEPS afin qu'ils puissent bénéficier d'un entretien motivationnel, d'une orientation vers une activité physique adaptée et d'un suivi sur 2 ans.

## VOUS ÊTES UNE PERSONNE DÉSI- RANT LE SUIVI PEPS :

Que vous soyez en bonne santé, simplement soucieux de la préserver ou atteint d'une pathologie chronique, votre médecin peut vous prescrire de l'activité physique pour votre santé. Le programme PEPS est là pour vous accompagner dans le choix et la pratique régulière d'une activité adaptée à votre situation et à vos envies. Pour plus de renseignements vous pouvez nous contacter aux coordonnées inscrites sur la dernière page.







**CDOS**

**LOT-ET  
GARONNE**

## **CONTACT :**



**06.66.72.14.87**



**coordo47@peps-na.fr**



**www.cdos47.org**

