



BOUGEZ SUR ORDONNANCE

Adoptez une activité physique adaptée !

Dans le cadre de sa politique sportive et de santé, la Ville de Montauban s'est associée au programme « Bougez sur ordonnance » porté par la Direction Régionale de la Jeunesse et de la Cohésion Sociale d'Occitanie. Ce dispositif s'adresse aux patients atteints d'Affection de longue durée (ALD) pouvant, dans le cadre d'une prescription médicale, pratiquer des activités physiques adaptées.



BOUGEZ SUR ORDONNANCE

Montauban s'engage en faveur de la santé par le sport

L'activité physique possède de très nombreuses vertus et constitue un excellent moyen de se prémunir ou vivre mieux avec une maladie chronique ou affection de longue durée (ALD).

La Ville de Montauban s'est donc saisie du dispositif « Bougez sur ordonnance » dans le prolongement de sa politique sportive et de son Contrat Local de Santé.



Dix clubs sportifs s'inscrivent dans le dispositif pour réserver un accueil privilégié aux personnes orientées par leur médecin traitant pour bénéficier d'une activité physique favorable à leur santé.

Les médecins partenaires pourront prescrire des séances d'Activités Physiques adaptées à leurs patients qui seront suivis par le coordinateur de la Ville de Montauban.

Associations/structures	Activités proposées	Limitations fonctionnelles		
		Aucune	Légère	Modérée
ASSOCIATION TENNIS MONTAUBAN	Fit Tennis, Tennis Loisirs	✓		
BOUGER POUR S'EN SORTIR	Activités Physiques Adaptées	✓	✓	✓
LES JOURS D'APRÈS	Activités Physiques Adaptées	✓	✓	✓
HARMONIE	Gym douce, Pilate, Body Scult	✓		
HALTÉROPHILIE CLUB MONTAUBAN	Gym douce/musculation adaptée, Zumba	✓		
MONTAUBAN NATATION 82	Natation Santé, Natation Loisirs	✓		
MONTAUBAN ATHLÉTISME	Marche Nordique	✓		
MONTAUBAN BOXE ANGLAISE	Boxe Loisirs et Aéro-Boxe	✓		
PROFESSION SPORT 82	Multi-activités	✓		
SHARK'AVENTURES	Multi-activités	✓		
UNION NAUTIQUE MONTAUBAN	Aviron (extérieur et indoor)	✓		
	Activités Physiques Adaptées	✓	✓	✓

Contact du référent « Bougez sur ordonnance »
Patrick CARPENE
Responsable animation sportive / Direction Sports et Jeunesse
pcarpene@ville-montauban.fr
05 63 91 78 29

