

Le sport, c'est la santé !

La Ville de Romans vous propose des parcours sport-santé pour vous accompagner dans la pratique d'une activité physique régulière, modérée et adaptée à votre profil.

La pratique régulière d'une activité physique et sportive adaptée permet non seulement d'entretenir un bon capital santé mais aussi de lutter contre les comportements sédentaires dans la vie quotidienne et contre les maladies chroniques. Chez l'adulte, elle permet notamment :

- ♥ de prévenir le risque de chute ;
- ♥ de réduire le stress ;
- ♥ d'améliorer sa santé mentale, sa capacité cognitive et son sommeil ;
- ♥ d'améliorer l'espérance de vie ;
- ♥ de réduire le risque d'être affecté par une maladie chronique (accident cardiaque, vasculaire cérébral, diabète, cancer...) ou d'en l'imiter les facteurs.

C'est pourquoi la Ville de Romans, soucieuse de la santé de tous, a mis en place deux types de parcours santé :

📄 Sport santé sur ordonnance

Ce [dispositif](#) est proposé aux personnes souffrant de maladies chroniques (maladie cardio-respiratoire, diabète, cancer, obésité...) et aux personnes sédentaires souhaitant reprendre une activité physique. Celles-ci doivent prendre rendez-vous chez leur médecin pour obtenir une ordonnance médicale.

Les activités sont pratiquées en salle, en extérieur ou en piscine avec des groupes constitués de 8 à 10 participants maximum. L'objectif ? Travailler le cardio, la mobilité et la motricité, le renforcement musculaire et l'équilibre. Trois types de séance sont proposés : Activités Physiques Adaptées ([APA](#)), Aquagym et Aquatonic.

A noter : A ce dispositif, vient de s'ajouter un nouveau parcours avec un cycle « Post-Covid ».

📄 Sport santé : « bien-être » et « mieux-être »

Ces dispositifs sont ouverts à tous. Les personnes doivent prendre rendez-vous chez leur médecin pour obtenir un certificat de non contre-indication à la pratique d'activités physiques adaptées.



- ✓ **Le parcours « Bien-être »** comprend des séances de gym douce adaptées qui s'appuient les quatre socles du sport-santé sur ordonnance (cardio, mobilité, renforcement musculaire et équilibre) mais aussi avec des notions de loisirs : yoga, taï chi, marche nordique, danse...
- ✓ **Le parcours « Mieux-être**, via des techniques de sophrologie, recherche la relaxation de l'être humain (gestion du stress, de la douleur...). Ces séances sont encadrées par un professionnel en sophrologie.

Tarif par séance, selon le dispositif :

- de 1 à 2 € ou de 2 à 6 €, pour les Romains ;
- de 4,5 à 9 € pour les non-Romains.

Quant aux séances, elles se déroulent en journée, pendant la pause-déjeuner ou en soirée.

[+] d'infos, contacter la direction des sports et de la vie associative: Tél. 04 75 45 89 48 ou par mail à sportsante@ville-romans26.fr et sur le site de la Ville : ville-romans.fr

Le sport santé à Romans, c'est



Une équipe de
10 personnes à
votre écoute

3 parcours

5 activités

Plus de 250 places disponibles pour la
rentrée 2021-2022 !
[+] d'infos : sportsante@ville-romans26.fr

ROMANS
SUR
ISÈRE