LA SÉDENTARITÉ

Votre enfant (âgé de 6 à 18 ans) passe de plus en plus de temps devant les écrans, n'est pas très actif au cours de sa journée, est essoufflé dès qu'il monte quelques escaliers, a tendance à se replier sur soi, n'a pas toujours confiance dans ses propres capacités physiques : cela peut-être un signe de déconditionnement physique lié ou non à une pathologie.

ACCOMPAGNEMENT SURMESURE

Nous vous proposons une réponse adaptée aux besoins de votre enfant.

En pratique :

- Séances individuelles et/ou collectives par groupe de niveau
- De manière régulière (1 à 3 fois par semaine)
- Sur une période de temps établie ensemble selon les objectifs

LES OBJECTIFS

- Évaluation de la condition physique de votre enfant,
- Construction d'un projet personnalisé répondant aux besoins spécifiques de votre enfant,
- Reprise progressive de l'activité physique,
- Découverte et orientation vers des sports adaptés,
- Perte de poids.

DU SPORT MAIS PAS QUE...

Des séances de sport sont proposées et ce n'est pas tout :

- Travail cardio-respiratoire,
- Renforcement musculaire,
- Relaxation,
- Étirement,
- Éducation à la santé,
- Sensibilisation aux bonnes pratiques.

Tout est mis en place pour que votre enfant modifie ses habitudes de vie et adopte un rythme de vie plus sain.

NOTRE EQUIPE

- Médecins spécialisés en médecine physique et réadaptation,
- Professionnels de niveau master en Activités Physiques Adaptées (APA) formés à l'éducation thérapeutique,
- Masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'état

Si votre enfant n'aime pas le sport, c'est juste qu'il n'a pas encore trouvé le bon !

FORMULAIRE DE DEMANDE D'INCLUSION

Identité du patient :

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Sexe : ☐ ♂ ☐ ♀

Adresse : .....

.....

Téléphone :.....

Situation / Scolarité : .....

.....

Données médicales :

☐ Surpoids ☐ Sédentarité

☐ Troubles de la coordination

☐ Déconditionnement physique

☐ Situation de handicap

☐ Remarque ou pathologie associée :

.....

.....

Orientation par un professionnel de santé :

☐ M. ☐ Mme

En qualité de : .....

☐ Médecin traitant ☐ Infirmière scolaire

☐ Spécialiste : .....

☐ Autre : .....

Date, signature et tampon :

À adresser par mail :
accueil-flavigny.irr@ugecam.assurance-maladie.fr

ou par courrier au secrétariat d'admission
CMPRE FLAVIGNY
46, rue du doyen parisot
54 630 Flavigny-sur-Moselle

VOTRE ENFANT EN EST CAPABLE !

DONNONS LUI L'ENVIE DU SPORT

MOUVEMENT
EPANOUISSEMENT
CONFIANCE

Crédit : Freepik - UGECAM Nord - 2020

ET SI ENSEMBLE ON ESSAYAIT ?

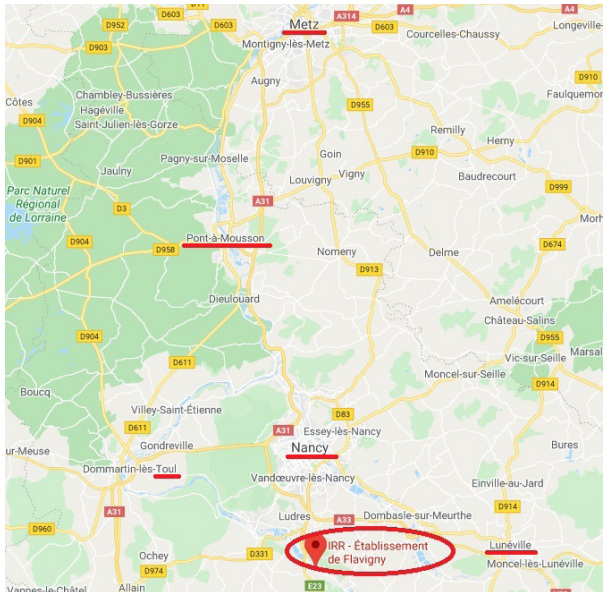
Parlez-en à votre médecin

ACCÈS AU SITE

GROUPE NORD-EST UGECAM
Soigner, rééduquer, réinsérer : la santé sans préjugés

IRR - Établissement de Flavigny
Centre de médecine physique et de réadaptation pour enfants
46, rue du doyen parisot
54 630 Flavigny-sur-moselle
Tél. : 03 54 59 19 19

A 20 minutes de Nancy par A330
Bus : via ligne R670



POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS, AU MINIMUM 1H D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE EST RECOMMANDÉE CHAQUE JOUR

SI VOTRE ENFANT N'EST PAS DANS CE CAS, NOUS AVONS DES SOLUTIONS

GROUPE NORD-EST UGECAM
Soigner, rééduquer, réinsérer : la santé sans préjugés

IRR - Établissement de Flavigny
Centre de médecine physique et de réadaptation pour enfants