



**GOVERNEMENT**

Liberté  
Égalité  
Fraternité



4ème édition

# Journées Nationales Maisons Sport-Santé



# PROMESS

## Programme d'Optimisation Motivationnelle En Sport Santé

### Objectifs :

- Accompagner les patients vers une autonomie de la pratique sportive
- Favoriser l'inclusion sociale et sportive des bénéficiaires
- Améliorer la confiance et l'estime de soi, se construire un capital santé

1

### LE BILAN MÉDICO SPORTIF

- Une consultation médicale
- Un test d'effort
- Un bilan d'activité physique
- Un paramétrage de matériel sportif



2

### LE PROGRAMME PERSONNALISÉ SUR 3 MOIS

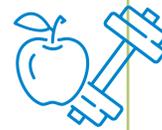
- Matériel prêté au patient
- Réalisation d'un programme hebdomadaire
- Entretien quotidien de la motivation
- Coaching téléphonique hebdomadaire



3

### LES ATELIERS

- Un atelier d'initiation à la diététique
- 3 ateliers d'activités physiques encadrées sur des thématiques liées au sport-santé



4

### SUIVI POST PROGRAMME

- Bilan final à l'IRMS²
- Orientation vers une structure sportive ou favoriser l'initiative individuelle
- Suivi à 3 mois par l'encadrant sportif



### Le programme PROMESS c'est :

626 inclusion entre septembre 2021 et Janvier 2024



Qualité de vie :  
+ 5.4% état de santé général

78% de continuité d'activité physique post programme

**Institut Régional de Médecine du Sport et de la Santé**

sportsante@institut-medecine-sport.fr  
113 rue Herbeuse Bois Guillaume

Instagram



Linkedin



### Financeurs :



GRANDE CAUSE NATIONALE

# 30 JOURS CHAQUE JOUR