

## L'Activité Physique sur PRESCRIPTION

Parlez-en  
à votre médecin



Avoir du  
**PEPS**  
en  
Haute-Vienne

PEPS : Prescription d'Exercice  
Physique pour la Santé

Jeune ou moins jeune,  
malade ou bien portant :  
votre médecin prescrit de l'activité physique  
pour votre santé.



## Pourquoi de l'activité physique pour la santé ?

Bouger plus dans la vie de tous les jours  
et pratiquer régulièrement une activité  
physique et/ou sportive contribue à **être  
et rester en bonne santé**, et peut même  
faire partie du **traitement** de nombreuses  
pathologies chroniques.

## Comment ça marche ?

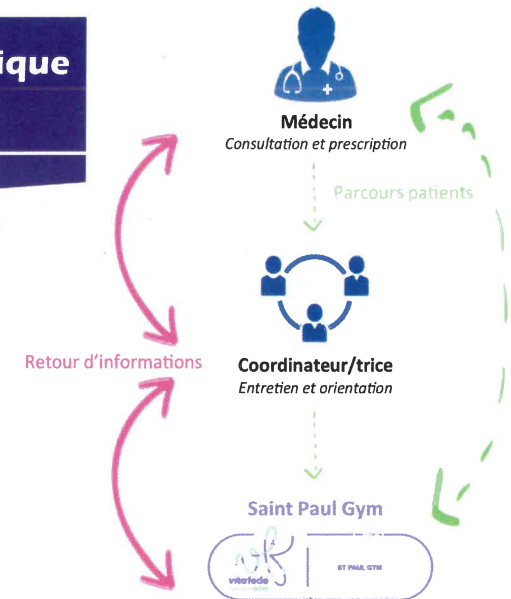
- 1- A l'occasion d'une consultation votre médecin vous prescrit de l'activité physique en fonction de votre situation.
- 2- Vous entrez dans le programme **PEPS**  
(Prescription d'Exercice Physique pour la Santé)

L'association St Paul Gym (*voir coordonnées en bas à droite*) vous propose une activité physique adaptée, sécurisée et de proximité.

Votre éducateur sportif a suivi une formation spécifique et peut encadrer votre pratique de manière efficace.

Vous bénéficiez d'un accompagnement dans la durée, afin d'obtenir les bienfaits d'une activité physique régulière et pérenne.

Votre médecin reçoit régulièrement un retour sur votre évolution.



Coordonnatrice  
Territoire PEPS :  
MOMAUD Laetitia  
Mail : [coordo87@peps-na.fr](mailto:coordo87@peps-na.fr)  
Tél. : 06 31 68 93 93



Contact : Michèle GAY  
☎ 06 64 45 18 46  
[stpaulgym87260@gmail.com](mailto:stpaulgym87260@gmail.com)