

Programme de soutien à l'arrêt du tabac

L'inscription :

- Certificat médical
- Formulaire d'inscription + consentement

Le déroulement / contenu

- Ce programme s'adresse à toutes personnes désirant arrêter ou en cours d'arrêt du tabac
- Le programme dure environ 4 mois, comprend 20 séances d'une heure d'activité physique encadrée par un Coach spécialisé dans l'activité physique et la santé
- Au lieu d'évaluation, utilisez plutôt les termes → vous allez bénéficier d'un bilan forme, pour faire le point sur votre condition physique et vous allez répondre à quelques questionnaires de santé pour mieux vous connaître
- Les séances se déroulent (donner le lieu)
- Il s'agit de séance ludique, en petit groupe ou les participants ont le même objectif les exercices seront adaptées à toutes personnes en capacité de marcher, (les personnes à mobilité réduite auront plus de mal à accéder au lieu de pratique)
- Au cours de ces séances vous pourrez pratiquer :
 - o De la marche
 - o Du renforcement musculaire
 - o Du Yoga, du Pilates
 - o Du travail de cardio training
 - o De la marche nordique
 - o Des exercices de renforcement avec ballons mousses, des élastiques...
 - o Mais également découvrir des sports que proposent des associations (St-Paul ou Le Port)
- Au cours du programme, vous aborderez les règles de bonne pratique (les étapes, l'hydratation, les bons mouvements) les outils pour gérer son effort, lutter contre la sédentarité au quotidien, comprendre et ressentir les bienfaits de l'activité physique mais surtout comment rester MOTIVE pour pratiquer
- Un carnet d'activités physiques avec le guide des bonnes pratiques et la liste des associations/clubs sportifs de proximité vous sera remis
- Vous bénéficierez en fin de programme pour comparer votre évolution, des bilans que vous avez réalisés en début de programme (bilan forme et questionnaire)
- 6 mois après la fin du programme, le coach vous propose de vous revoir pour faire le point et à nouveau réaliser un bilan forme et répondre aux questionnaires