

Bilan Physique

Pour adapter votre activité physique à vos besoins et à vos capacités



L'activité physique est nécessaire pour améliorer son capital santé.

Quelle activité choisir ?

Comment l'adapter ?

Où la pratiquer ?

Le « Bilan Physique » permet d'analyser son état de forme, son niveau de sédentarité, et d'accéder à des conseils personnalisés. Le Chargé de prévention, analyse, écoute et accompagne la personne dans le choix et la reprise d'une activité physique adaptée à sa situation.

Objectifs

- Evaluation de la souplesse
- Evaluation de la puissance musculaire haut du corps, abdominaux, quadriceps
- Evaluation cardio vasculaire
- Bilan des antécédents médicaux
- Accompagnement et conseils pour la reprise d'activité physique

Thèmes Généraux Abordés

- Bilans et questionnaires
- Echange avec le bénéficiaire
- Conseils pour la reprise d'activité physique

Publics Concernés

Bénéficiaire salarié en arrêt de travail ou non, préretraité, seniors actifs

Modalités

- **Lieu d'intervention** : Domicile du bénéficiaire
- **Durée du bilan** : 1H30
- **Intervenant** : Chargé de prévention Domisiel

Contact

Paulin LACOMBE, Responsable Départemental Vienne (86)

06 59 75 62 16

paulin.lacombe@sielbleu.org

www.domisiel.org



Siège National | 42 rue de la Krutenau | 67000 Strasbourg | tél : 03 88 32 49 39

N° de SIRET : 504 186 446 00010 N° APE : 9499Z

N° s'agrément qualité : N 22/01/09 A 067 Q 001-date de l'obtention : 22 janvier 2009

N° d'agrément simple : N 04/06/08 A 067 S 022- date de l'obtention : 4 juin 2008