



## Contact

### GAP

Association ETNAS

☎ 07 68 60 26 67  
@ contact@etnas.me  
📍 5-7 Impasse de Bonne  
05000 Gap

### CHAMPSAUR

Pôle de Santé  
Champsaur Valgaudemar

☎ 04 13 38 73 61  
@ contact.pscv@gmail.com  
📍 Avenue du 11 Novembre  
05500 St Bonnet

## Coût

L'action est financée, à titre exceptionnel, par l'Etat. Le coût restant à charge pour le participant est de 31€, sachant que le coût réel par personne est environ 10 fois supérieur.

## Partenaires



## Activité Physique Adaptée -Rhumatologie-

Un parcours d'activité physique ,  
sur ordonnance,  
adapté à votre pathologie



Lombalgie chronique

Gonarthrose

Ostéoporose

Rhumatisme  
inflammatoire  
chronique

Une équipe  
pluriprofessionnelle  
à votre service

Votre médecin traitant

Un rhumatologue partenaire

Des enseignants en activité  
physique adaptée

Des professionnels de  
l'éducation  
thérapeutique

## Pourquoi l'activité physique adaptée ?

L'activité physique, pratiquée de manière **adaptée** et **régulière** possède des effets bénéfiques pour la santé.

Elle est préconisée dans le **traitement** des maladies rhumatismales, en complément du traitement médicamenteux.

### Quels effets sur ma santé?

Amélioration des **capacités fonctionnelles** :  
mobilité articulaire, amplitude, force

Réduction de la **fatigue**

Effet **anti-inflammatoire**

Réduction des **raideurs** musculaires

Diminution du **risque cardio-vasculaire**

Réduction de la **douleur**

## Le contenu du parcours

9 semaines  
2 séances de 1h30 par semaine

