

Projet « Pas à Pas »

Le projet « Pas à Pas » est développé par le programme cantonal « Ça marche » en collaboration avec les Espaces Prévention et le programme cantonal Diabète dans les 4 régions du canton de Vaud (Lausanne, Yverdon, Morges, Vevey). Ce projet propose une prestation de conseil et d'accompagnement en activité physique à l'intention des populations sédentaires.

Objectifs

- Promouvoir et favoriser une activité physique régulière au sein de la population adulte sédentaire.
- Favoriser l'intégration des publics sédentaires dans les différentes prestations d'activités physiques.
- Créer une plateforme d'information et d'expertise sur l'activité physique dans chaque région.

Public cible

- Population adulte sédentaire

Afin d'atteindre au mieux le public cible, une collaboration est souhaitée avec les différents professionnels en contact avec les populations sédentaires.

Prestations proposées

- Bilan individuel et évaluation du niveau de pratique de l'activité physique, des besoins et du niveau de motivation à augmenter la pratique d'activité physique.
- Conseils pour une bonne pratique de l'activité physique au quotidien.
- Conseils et informations sur les prestations existantes dans une région.
- Accompagnement dans la reprise d'une activité physique progressive et adaptée aux possibilités individuelles à travers des séances de groupe.
- Bilan des capacités physiques par des tests sous-maximaux (endurance, force, équilibre, souplesse).
- Elaboration d'objectifs et suivi sur le long terme pour maintenir la motivation.

Cette prestation est **gratuite** et assurée par un-e spécialiste en activités physiques adaptées (APA) qui est au bénéfice d'une Maîtrise universitaire en Sciences du mouvement et du sport.

Contact et informations

Programme cantonal « Ça marche ! »
Ligues de la santé
Avenue de Provence 12
1007 Lausanne
www.ca-marche.ch
info@ca-marche.ch

Chargée de projet:
Marie Zollinger
Marie.zollinger@fvls.vd.ch
021/ 623 37 61
079/ 930 28 01

