



Unité de Réentraînement à l'Effort du Marquisat 31



Programme de réentraînement personnalisé et sécurisé, au sein d'une équipe pluridisciplinaire composée de médecins du sport, d'un enseignant APA, d'infirmier.ère.s, de diététiciennes et d'une psychologue.

Pourquoi ?

La pratique régulière d'une activité physique adaptée améliore votre état de santé global en réduisant l'impact de votre maladie sur votre qualité de vie.

Pour qui ?

Ce programme s'adresse à tout patient sédentaire porteur d'une pathologie chronique



Ramsay Santé
Clinique Le Marquisat

Au sein de la clinique de l'Union / le Marquisat

1^{re} phase

Sur la clinique : 2 mois



- Évaluation initiale pluridisciplinaire incluant **consultation d'aptitude physique** pour la santé, réalisation d'une **épreuve fonctionnelle d'exercice cardio respiratoire**, et **hospitalisation de jour**.



- **Programme de réentraînement à l'effort adapté** avec séances d'une heure, 2 fois par semaine, pendant 2 mois, accompagné d'ateliers sur les thèmes du changement de comportement, de l'activité physique, et de l'alimentation.

2^e phase

En ville : 10 mois



- **Orientation du patient vers une activité physique régulière** adaptée à son état de santé, proche de son bassin de vie, en lien avec son médecin traitant.



- **Réévaluation** sur l'Unité de Réentraînement à l'Effort du Marquisat 31 à 6 mois et 12 mois.

Comment s'y rendre ?

Boulevard de Ratalens - 31240 Saint-Jean

Comment accéder au programme ?

Sur prescription du médecin traitant ou spécialiste.

Tél. secrétariat : **05 61 37 82 82**

Adresse mail : **urem@ramsaysante.fr**

