

EURECA

ENSEMBLE UNIS POUR UNE RÉADAPTATION CARDIAQUE

Programme de réadaptation
cardiovasculaire au long cours



Présentation

Le programme de réadaptation cardiovasculaire EURECA (Ensemble Unis pour une REadaptation CARDiaque) propose une activité physique régulière en groupe sous contrôle médical. Il comprend 80 séances d'entraînement, des conseils et un encadrement délivrés par un-e physiothérapeute ou maître de sport et un-e cardiologue.

A qui s'adresse EURECA ?

Aux patient-e-s ayant suivi récemment un programme de réadaptation cardiovasculaire et qui souhaitent :

- ▶ prolonger leur réadaptation de manière encadrée et en groupe
- ▶ préparer à un défi sportif
- ▶ relancer leur motivation ou renforcer leur condition physique.

La participation au programme EURECA nécessite l'accord de votre médecin traitant ou de votre cardiologue.

Quels sont les objectifs ?

- ▶ Reprendre confiance en soi en améliorant sa condition physique.
- ▶ Gagner en autonomie grâce à une activité physique régulière.
- ▶ Améliorer sa santé cardiovasculaire en développant de meilleures habitudes quotidiennes.
- ▶ Partager un moment de convivialité.

Fermeture

Juillet-août : 9 semaines

Noël et Nouvel An : 2 semaines

Pâques : 1 semaine

Déroulement

Evaluation initiale

Un-e médecin et un-e physiothérapeute ou maître de sport évaluent vos besoins, vos capacités, vos objectifs et vous proposent un programme d'activités adapté.

Séances individuelles et collectives

Les séances d'entraînement sont individuelles pour le vélo stationnaire, le tapis roulant, le rameur, les appareils de renforcement musculaire. Elles sont collectives pour la gymnastique, le stretching, les jeux ou les défis sportifs.

Votre progression est réévaluée régulièrement pour ajuster au mieux votre programme.

Horaires

Lundi et jeudi de 18h à 19h15 ou 19h15 à 20h30

Tarifs

CHF 800.- par an 2 séances/semaine

CHF 400.- par an 1 séance/semaine

Inscription valable pour une année, à raison d'un ou deux entraînements hebdomadaires. Les participant-e-s s'engagent pour une année et au moins une séance d'entraînement hebdomadaire. En cas d'absence justifiée de longue durée, un remboursement peut être demandé.



