

EURECA

ENSEMBLE UNIS POUR UNE RÉADAPTATION CARDIAQUE

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 90 séances d'entraînement, des conseils et un encadrement délivrés par des physiothérapeutes ou maîtres de sport et un ou une cardiologue.

À qui s'adresse EURECA ?

Aux patientes et patients ayant suivi récemment un programme de réadaptation cardiaque, vasculaire ou métabolique (diafit) et qui souhaitent :

- ▶ prolonger leur réadaptation de manière encadrée et en groupe
- ▶ se 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.
- ▶ Partager un moment de convivialité.

Fermeture

Noël et Nouvel An : 2 semaines

Pâques : 1 semaine

Déroulement

Évaluation initiale

Une ou un médecin et un ou une 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 : 18h-19h15 ou 19h15-20h30
Juillet-août, cours en extérieur : 18h-20h

Aquagym

Un jeudi sur deux de 18h à 19h15

Tarifs

CHF 800.– par an 2 séances/semaine

CHF 400.– par an 1 séance/semaine

(Participation aux coûts selon accords avec les assurances complémentaires)

Inscription valable pour une année, à raison d'un ou deux entraînements hebdomadaires. Les participantes et participants 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.



Informations pratiques

Contact et inscription

Secrétariat du Programme de réadaptation
cardiaque

📞 022 372 72 14, eureca@hug.ch

Du lundi au vendredi, 8h30-12h et 13h30-17h

Responsables

Médecin responsable :

Pr Philippe Meyer

Infirmier responsable :

Philippe Sigaud

Centre d'Activité Physique (CAP)

Site de Beau-Séjour
Avenue de
Beau-Séjour 26
1206 Genève

Accès

Bus 91, arrêt

« Beau-Séjour »

Bus 3, arrêt « Calas »

Léman Express, arrêt

« Genève-Champel »

