



*Jeunesse et Sports
Ardèche*

- Un service ouvert à tous les pratiquants sportifs assidus, de compétition, ou de loisirs.
- Reprise d'activité physique
- Evaluation et Réentraînement des patients porteurs de pathologies chroniques

**Centre Hospitalier des Vals
d'Ardèche
B.P 707
Avenue Pasteur, 07007 PRIVAS
Téléphone secrétariat
04.75.20.21.66**

**Docteur L. CHELIHI
Médecin du sport
Physiopathologie de l'exercice**

**Monsieur F. CRESPEAU
Mme L.VIDALOT
Infirmier (e) référent**

Consultations le lundi et
mercredi
sur rendez-vous

**CENTRE
MEDICO-SPORTIF,
PHYSIOPATHOLOGIE DE
L'EXERCICE ET EVALUATION DE LA
PATHOLOGIE CHRONIQUE**

**CENTRE INTER -DEPARTEMENTAL
AGREE HAUT NIVEAU
PAR LA
DIRECTION REGIONALE JEUNESSE ET
SPORT**



**Plateau technique au service des
sportifs, des patients pour un
suivi médical performant**

**Téléphone :
04.75.20.21.66**

Vous êtes sportif de compétition :

Vous trouvez une source d'informations précieuses afin d'élaborer votre programme d'entraînement par la connaissance de vos seuils d'endurance et de résistance, capacité à parfaire votre préparation physique. Les examens proposés constituent également un moyen efficace d'évaluer votre condition physique afin d'adapter puis de contrôler votre entraînement. Enquête et suivi nutritionnel afin d'équilibrer votre alimentation.



Vous êtes sportif Assidu, de loisir ou vétéran:



Vous pouvez déterminer votre aptitude physique, notamment en fonction de votre âge et ainsi choisir une activité sportive adéquate et adapté à votre profil.



Au Centre Médico-sportif on évalue la pathologie chronique :

Vous êtes atteint de pathologies chroniques : Diabète, BPCO, HTA, infarctus.....

L'activité physique est un puissant médicament qu'il faut pratiquer à raison de 30 min par jour.

On détermine le seuil de fréquence cardiaque d'entraînement pour la réhabilitation de votre pathologie chronique.

On détermine vos capacités et votre profil pour un programme d'entraînement adapté

On détermine les facteurs limitants, tolérance à l'effort : cardiovasculaire , respiratoire ou musculaire grâce à la VO2 Max, VCO2 Max, courbes tensionnelles et courbes de fréquence cardiaque.

