

La pratique régulière d'une activité physique a de très nombreux bienfaits :

- ✓ Renforcement du système immunitaire
- ✓ Meilleure condition physique
- ✓ Prévention des maladies cardiovasculaires
- ✓ Prévention des cancers
- ✓ Réduction du diabète
- ✓ Stabilité de la pression artérielle
- ✓ Maintien du poids de forme et réduction de l'obésité
- ✓ Réduction des risques de lombalgies
- ✓ Amélioration du sommeil
- ✓ Lutte contre le stress, la dépression, l'anxiété
- ✓ Protection contre la perte d'autonomie



LES PARTENAIRES DE LA MAISON SPORT-SANTÉ



LES ACTIVITÉS PROPOSÉES DANS LE CADRE DU PROGRAMME



Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



POUR TOUTE INFORMATION OU PRISE DE RENDEZ-VOUS :

- ✓ MAISON SPORT-SANTÉ SAINT-ANDRÉ DE LA ROCHE
Secrétariat du Pôle Animation du Territoire
04 93 27 72 80 / 06 25 86 57 88
ou sportsante@svdb.fr
- ✓ COLOMARS
Maison France Services de Colomars
04 93 37 82 42
- ✓ LA TRINITÉ
Palais des Sports de La Trinité
04 92 00 72 90
- ✓ SAINT-MARTIN-DU-VAR
Espace Social et Formations de Saint-Martin-du-Var
04 97 27 59 27



RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS ET TOUS LES PROGRAMMES DE LA MAISON SPORT-SANTÉ SUR www.svdb.fr
www.facebook.com/sivomvaldebanquiere



REPRENEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
pour protéger votre santé et améliorer votre qualité de vie



Le «Parcours Sport-Santé» s'adresse aux personnes désirant pratiquer une activité physique afin de se sentir mieux physiquement et psychologiquement



LE «PARCOURS SPORT-SANTÉ»

INDIVIDUALISÉ

1

Je contacte la MAISON SPORT-SANTE

Entretien téléphonique avec un éducateur sportif

2

Je consulte mon médecin*

- Délivrance d'un certificat médical de non contre-indication à l'Activité Physique Adaptée (APA)
- Délivrance d'une prescription d'APA en cas de maladie chronique (Activité Physique sur prescription)

* informations
à destination des médecins
et ordonnancier type
à télécharger sur www.svdb.fr



La prescription permet au médecin de mieux informer l'éducateur sportif de vos besoins et des limitations liées à vos pathologies. Certaines mutuelles peuvent prendre en charge une partie du coût de l'activité.

3

Je prends un rendez-vous individualisé avec un éducateur sportif

- Réalisation d'un bilan de forme :
Questionnaires / tests physiques / entretien motivationnel
- Réalisation d'un programme personnalisé :
Distribution d'un livret de suivi

GRATUIT



Orientation pour une reprise d'activité

Selon les cas

Programme passerelle :
SIVoM ou Associations

Inscription à une activité :

- Séances APA encadrées par les éducateurs sportifs du SIVOM
- Animation sportive du SIVOM
- Activités municipales et CCAS
- Associations

Pratique Autonome :

- Parcours urbains et de santé
- Cours en vidéo
- Marches et randonnées

Suivi et bilans réguliers

Collaboration éducateurs sportifs / médecins

