

CAP

SPORT SANTÉ

LE SPORT SUR ORDONNANCE

Vous êtes concerné par :

UNE ALD

(affection de longue durée)

UNE MALADIE CHRONIQUE

UNE PERTE D'AUTONOMIE

(vieillesse, handicap)

DES FACTEURS DE RISQUES

(obésité, hypertension, sédentarité...)

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !

POUR TOUS !
ENFANT ADULTE
SÉNIOR



Accueil du lundi au vendredi de 8h à 17h

1^{er} étage Centre Joseph Collomp - Place Cassin - Draguignan

Tél.: 04 94 60 31 77 - E-mail : mss.draguignan@ville-draguignan.fr



Ville de Draguignan





Un parcours pour débuter ou reprendre une activité physique adaptée en douceur et prenant en compte votre pathologie.

Comment ?

- Votre médecin vous prescrit une activité physique adaptée.
- Vous prenez rendez-vous avec la **MAISON SPORT SANTÉ** au 04 94 60 31 77
- La **MAISON SPORT SANTÉ** vous propose en 4 étapes :

1 Bilan de forme (6 tests)

Pour évaluer vos capacités et adapter au plus près votre programme de reprise.

2 Programme "Passerelle"

(+12 séances d'APA*)
pour réhabituer votre corps à l'effort et reprendre confiance en vous.

3 RDV d'orientation

Pour vous proposer des structures sportives en tenant compte de vos envies, de vos capacités physiques et de votre pathologie.

4 Suivi régulier de votre pratique sportive

3, 6, 12 mois après la fin du programme nous vous contactons pour faire le point avec vous sur la poursuite de votre pratique sportive.



* APA : Activité physique adaptée