



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



POUR TOUTE INFORMATION  
OU PRISE DE RENDEZ-VOUS :

✓ MAISON SPORT-SANTÉ

103 QUAI DE LA BANQUIÈRE  
SAINT-ANDRÉ DE LA ROCHE

04 93 27 71 50 / 06 25 86 57 88

ou [mss@svdb.fr](mailto:mss@svdb.fr)

✓ COLOMARS

Maison France Services de Colomars

04 93 37 82 42

✓ 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](http://www.svdb.fr)

[facebook.com/groups/maisonsportsante.svdb](https://facebook.com/groups/maisonsportsante.svdb)



PARCOURS SPORT-SANTÉ  
INDIVIDUALISÉ

Activité Physique Adaptée  
sur prescription



Ce parcours s'adresse aux personnes  
désirant pratiquer une activité physique  
avec un accompagnement spécifique et adapté,  
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](http://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 ou enseignant APAS

- 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*

Pratique Autonome :

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

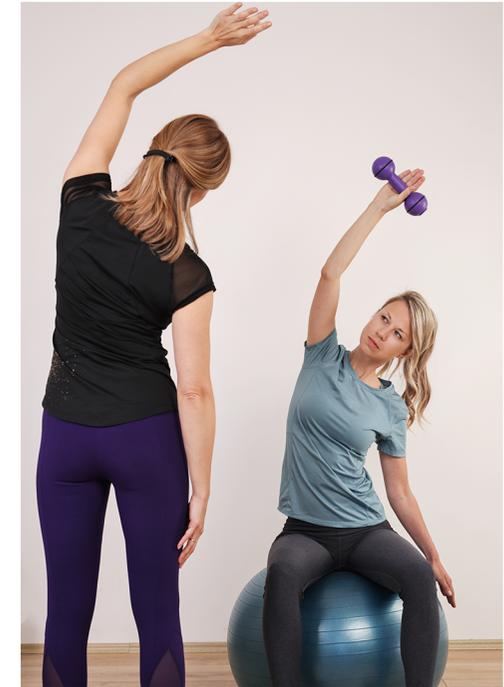
Inscription à une activité :

- *Séances APAP encadrées par les éducateurs sportifs du SIVOM*
- *Activités proposées ar la MSS*
- *Activités municipales et CCAS*
- *Associations*

Suivi et bilans réguliers

*Collaboration éducateurs sportifs / médecins*

## SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE PERSONNALISÉE (APAP)



## PRATIQUE EN PETIT GROUPE

**VENDREDI** de 14h à 15h  
à Saint-André de la Roche

**TARIF : 30€**  
**LA CARTE DE 10 SÉANCES**