

SPORT SUR ORDONNANCE

L'Activité Physique Adaptée comme remède...
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !



CAP
Sport Santé 83

Activité physique sur
prescription médicale

Pour réduire les risques liés :

- ➔ aux ALD
- ➔ aux maladies chroniques (HTA)
- ➔ à la dépendance
- ➔ à l'obésité



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

COMMENT NOUS REJOINDRE :

- 
- Votre médecin vous prescrit une activité physique et vous remet un certificat médical ainsi que d'absence de contre-indication
- Il transmet, avec votre accord, vos coordonnées à notre antenne la plus proche de chez vous :

Toulon Métropole : Tel : 04.94.46.01.92 Mail : contact@maisonsportsante83.fr
Site : maisonsportsante83.fr

Inscription au
dispositif : 30€ *

1

Bilan de forme (6 tests)

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

2

Programme "Passerelle" (10 séances d'APA**)

Pour réhabituer votre corps à l'effort
et reprendre confiance en vous !

3

Programme "Découverte" (jusqu'à 3 séances)

Pour vous faire découvrir différentes disciplines dans une
association (sportive), en tennant compte de vos envies,
vos capacités physiques et de votre pathologie.

4

Adhésion dans une association

Pour vous maintenir dans une dynamique sportive
et vous permettre de poursuivre une activité physique
au sein d'une association (sportive) partenaire.

5

Suivi régulier par la MSS83

Pour s'assurer des résultats obtenus et que tout se passe bien dans
votre association ! (Au bout de 3, 6, puis 12 mois après votre adhésion)

CAP
Sport Santé 83



* Remboursement des 30€ sur
déduction des frais d'inscription
dans une association partenaire
de CAP Sport Santé 83

** APA : Activité Physique
Adaptée

Tous les encadrants professionnels ou bénévoles impliqués
dans ce programme sont diplômés et expérimentés.