

MAISON
SPORT SANTÉ
83 TOULON MÉTROPOLE

Par le CDOS 83

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

CAP Sport Santé 83 participe au programme
de recherche PRIMAPA-VAR



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 :

Antenne Toulon Métropole
SMS : 07 83 39 20 86
Mail : contact@maisonsportsante83.fr

Antenne La Seyne sur Mer
Tel : 07 49 59 27 89
Mail : m3s@ufolep83.org

Antenne Draguignan
Tel : 04 94 60 31 77
Mail : mss.draguignan@ville-draguignan.fr

Inscription au dispositif : 30€ *

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

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 tenant 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)

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