

LA MAISON SPORT SANTÉ DE GAP



Envie de bouger pour votre santé ? Découvrez les Maisons Sport Santé !
Programme individualisé et adapté sur prescription médicale.

Qu'est-ce qu'une Maison Sport Santé (MSS) ?



Accompagner et conseiller les personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être, en fonction de leurs besoins et de leurs envies.

- ✓ Évalue les besoins et la condition physique
- ✓ Accompagne à une reprise d'Activité Physique Adaptée (APA)
- ✓ Informe et oriente vers l'offre locale d'activité physique et sportive (clubs, associations, professionnels...)
- ✓ Soutient ou réoriente si besoin

Parcours proposé :



Bilan de condition physique et entretien motivationnel



Programme d'Activité Physique Adaptée (APA) en séance collective, encadré par un.e enseignant.e spécialisé.e



Orientation vers un club, une association sportive ou un.e professionnel.le de l'activité physique



Suivi et réorientation si besoin

Pour qui ?

S'adresse à toutes les personnes :

- **Porteuses de maladie chronique ou d'affection de longue durée (cancer, diabète, maladie cardio-vasculaire, obésité, ...)**
- **De + 60 ans**
- **En situation de Handicap**
- **Sédentaires et souhaitant s'investir dans un projet d'activité physique**