



Maison Sport Santé Athéna

DÉROULÉ DES PROGRAMMES

Bilan des capacités physiques

Entretien motivationnel

Pilates (Laragne et Serres) *Coût : 180€ 30 séances*

- du 12 septembre 2024 au 19 juin 2025

Pilates (Laragne et Serres) / **Stretching** (Serres) / **Relaxation biodynamique** (Laragne) / **Yoga de la voix** (Laragne)

Coût : 85€ 12 séances

- Session 1 : du 12 septembre au 12 décembre 2024
- Session 2 : du 9 janvier au 24 avril 2025

Hatha Yoga (Laragne)

- à partir du 4 novembre 2024

Marche nordique (Laragne) *Coût : 8€ la séance*

- le dernier mercredi du mois à partir du 25 septembre 2024



Les Maisons Sport Santé, un outil d'égalité des chances et d'accès au droit de la santé par le sport

L'accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous les moments de la vie est un objectif de santé publique pour tous.

La pratique d'un sport, même à intensité modérée, permet de prévenir les risques liés à la sédentarité mais aussi de lutter contre de nombreuses pathologies chroniques (obésité, hypertension artérielle) et des affections de longue durée (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...).

Les Maisons Sport Santé sont ouvertes à tous. Elles travaillent en collaboration avec les médecins pour permettre un accompagnement individualisé et adapté à vos besoins.

Les missions des Maisons Sport Santé



Demandez à votre médecin traitant une prescription médicale d'Activités Physiques (article L. 1172-1 et article R. 4127-8 du Code de la Santé Publique).

Le Sport sur ordonnance, c'est possible !

CONTACTS

Olivier : 06 85 65 11 09

Laëtitia : 06 17 18 28 24

Annie : 06 24 69 36 87

Centre Athéna : 04 92 56 28 45

contact.centreathena@gmail.com



Service Communication - Fondation Édith Seltzer - Septembre 2024



Maisons Sport Santé

Hautes-Alpes (05)



Maison Sport Santé Grand Briançonnais
Fondation Édith Seltzer

PUBLIC

- Sport Santé Maladies Chroniques : + 18 ans
- Sport Santé Senior : + 55 ans
- Je m'évalue en Sport Santé : + 60 ans

DÉROULÉ DES PROGRAMMES

Sport Santé Senior et Sport Santé Maladies Chroniques

- 1 bilan initial
- 12 séances d'Activité Physique Adaptée (au choix : vélo, marche nordique, marche douce, balnéo, gym adaptée)
- 2 séances passerelles
- 1 bilan final + orientation vers club ou association

Je m'évalue en Sport Santé

- 1 bilan initial
- Orientation vers club ou association
- 1 bilan de suivi à 3 mois

Coût : Programmes gratuits financés par l'ARS et la DRAJES

CONTACT

Maude LEFAIX : 07 88 38 42 82
Vincent KIEFFER : 06 38 61 40 22
sportsante@fondationseltzer.fr



Maison Sport Santé Embrun
Association DALHIR

PUBLIC

- Tout public
- Équilibre (+ 60 ans) : troubles de l'équilibre
- Sport Santé (+ 18 ans) : séniors, ALD, maladies chroniques

DÉROULÉ DES PROGRAMMES

Équilibre

- 1 bilan d'entrée (tests de condition physique, entretien motivationnel)
- 12 séances d'Activité Physique Adaptée dont 1/2 séance(s) passerelle(s)
- 1 bilan final (tests de condition physique, entretien motivationnel)
- Orientation vers club ou association

Sport Santé

- 1 bilan d'entrée (tests de condition physique, entretien motivationnel)
- Programme de 6 à 9 mois d'Activité Physique Adaptée (1 séance par semaine)
- 1 bilan final (tests de condition physique, entretien motivationnel)
- Orientation vers club ou association

Coût : Programmes gratuits

CONTACT

Jade BELLANGER
06 20 58 69 00
04 43 07 36 46
jbelleranger@dahlir.fr
contact@dahlir.fr



Maison Sport Santé
Champsaur Valgaudemar
CPTS Champsaur Valgaudemar

PUBLIC

- Tout public
- ALD / Maladies chroniques : + 18 ans
- Séniors : + 55 ans

DÉROULÉ DES PROGRAMMES

Bilan de condition physique et motivation + Orientation vers club ou association *Coût : Programme gratuit*

Programme Passerelle (limitations fonctionnelles modérées à sévères, sédentarité) *Coût : 35 à 40€*

- 13 séances d'Activité Physique Adaptée de type gym douce
- 5 séances de découverte d'une activité proposée par une structure sportive locale
- 1 bilan final + orientation vers club ou association
- Optionnel : 1 bilan avec une diététicienne

Équilibre et prévention des chutes (séniors) *Coût : 160€*

- Cours annuel : 1 h/semaine avec un enseignant APA

Gym santé cardio sur prescription médicale *Coût : 160€*

- Cours annuel : 1 h/semaine avec un enseignant APA

Prise en charge individuelle : sur demande, en fonction des actions en cours (post cancer, perte d'autonomie...)

CONTACT

04 13 38 73 61 / 07 82 67 36 26
sportsante@pscv.fr

