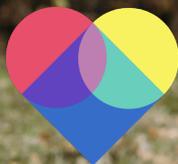


Retour au sport

**12 semaines
d'activités
physiques
adaptées
pour votre santé !**

**Participation
gratuite**



pass
SPORT SANTÉ



Interreg
ALCOTRA

#PROSOL_SENIOR

Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale



UNION EUROPÉENNE
UNIONE EUROPEA



Programme Retour au Sport

Le Retour au Sport, qu'est-ce que c'est ?

Un accompagnement gratuit vers l'activité physique régulière encadré par des professionnels de la pratique sportive en lien avec le corps médical. Pendant 12 semaines, les participants choisissent des activités sportives en adéquation avec leurs envies et leurs besoins. Chacun à son rythme, ils retrouvent le plaisir d'une activité physique adaptée et régulière !

Quelles activités ?

Marche nordique, aquagym, danse, stretching, renforcement musculaire, exercices d'équilibre, jeux de ballons...

Les participants choisissent selon leurs envies et leurs besoins. Les 12 semaines débutent par une évaluation précise de la condition physique du participant : test de force, endurance, souplesse, coordination, équilibre ainsi qu'un entretien individuel. Elle a pour but de l'orienter le mieux possible vers la réussite de son programme.

Inscriptions

Secrétariat de la Maison de Santé
de Digne-Les-Bains
3 rue du Trélus
04000 Digne-Les-Bains

Tel : 04 86 89 40 27, du lundi au
vendredi : **08h-12h et 14h-18h**

**Certificat médical et prescription
d'activité physique adaptée
obligatoires*

Pour qui ?

Toute personne atteinte d'une maladie chronique (diabète, hypertension, obésité...) et/ou âgée de 60 ans, désireuse de reprendre une activité physique adaptée et régulière. Le programme Retour au sport peut s'effectuer dans le cadre d'une prévention, pour améliorer son état de santé et limiter les cas de récidives par une activité physique adaptée.

Quels objectifs ?

Reprendre une activité physique adaptée à sa santé et favoriser la continuité de l'activité sportive dans une association locale après les 12 semaines. Plus que de retrouver la forme, le programme Retour au sport permet de retrouver confiance en soi et en ses capacités.

