

LES MISSIONS

Un service labellisé par les services de l'État

Une prise en charge personnalisée :

- un bilan individualisé
- un accompagnement par des éducateurs sportifs

Une orientation vers des structures partenaires

C'EST POUR TOUS !

- Tout le monde peut pratiquer ces activités
- Quel que soit son âge et son état de santé

LE SPORT N'EST PAS QU'UN « PLUS » POUR LA SANTÉ, IL EST VITAL POUR L'ORGANISME.



MOBILISATION GÉNÉRALE POUR LA SANTÉ

Les activités de la Maison Sport Santé (MSS) sont proposées

par le Centre communal d'action sociale (CCAS) de la Ville de Creil

en collaboration avec la Maison de santé pluri-professionnelle (MSP) Marie Curie

et l'ensemble des professionnels médicaux et paramédicaux du territoire

en partenariat avec :



MAISON SPORT SANTÉ



Devenez acteur de votre santé !



MAISON SPORT SANTÉ (MSS)

- 📍 59, rue du Plessis Pommeraye
Creil (MSP Marie Curie)
- ☎ 03 44 62 70 10
- ✉ mss@mairie-creil.fr

POURQUOI FAIRE DU SPORT?

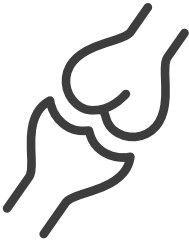
L'activité physique permet :



De renforcer le cœur
De réguler la tension artérielle



D'améliorer le sommeil



De renforcer les os



D'augmenter le tonus musculaire



De diminuer les tensions musculaires



D'apporter un équilibre physique et mental

DES ACTIVITÉS POUR TOUS

La Maison Sport Santé permet de pratiquer :

- une activité physique sportive santé (APSS) pour toutes les personnes sédentaires souhaitant reprendre une activité physique
- une activité physique adaptée (APA) pour les personnes souffrant de maladies chroniques et/ou d'une affection longue durée :

obésité, diabète, cancer, maladies cardiovasculaires et respiratoires, troubles musculosquelettiques. **À noter : fournir une prescription médicale préalable**

Les activités proposées :

- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Cardio training
- ✓ Rééducation fonctionnelle
- ✓ Reconditionnement physique
- ✓ Travail de posture, de mobilité articulaire et d'équilibre



LE SPORT-SANTÉ C'EST :

Une prise en charge individuelle

Un premier rendez-vous avec le référent sport santé permet de réaliser un entretien individuel sur les motivations et un bilan de condition physique.

Un programme d'entraînement adapté

Le référent propose et définit avec les personnes intéressées un programme d'entraînement personnalisé sur 12 semaines minimum.

Les participants sont coachés individuellement au début de programme, sur les trois premières séances.

Des séances collectives peuvent être proposées aux participants.

