

# LA MAISON SPORT SANTÉ : UNE DYNAMIQUE DE TERRITOIRE

2 centres d'expertise et plusieurs sites de réalisation de bilans de conditions physiques par l'Enseignant en Activité Physique Adaptée.

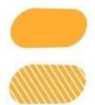


## Les centres d'expertise

Hôpital Villiers Saint Denis  
Etablissement d'Hospitalisation de Jour  
de rééducation Soissons



## Accueil et bilan



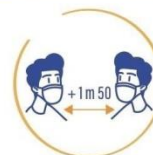
Territoires partenaires

Territoires partenaires en projet

## NOS PARTENAIRES



## Mesures barrières - COVID 19



## La Renaissance Sanitaire

Fondation reconnue d'utilité publique  
par le décret du 8 juillet 1928

Siège Social : 4 rue Georges PICQUART  
75017 PARIS

[www.larenaissancesanitaire.fr](http://www.larenaissancesanitaire.fr)

Fondation hospitalière La Renaissance Sanitaire



# JE BOUGE POUR MA SANTÉ



Construisez votre parcours Sport Santé avec la  
**Maison Sport Santé Gilbert Peres Aisne Sud**

Pour démarrer, contactez-nous  
un numéro unique : 03 23 70 74 50  
un mail : [maisonsportsante@hls-villiers.net](mailto:maisonsportsante@hls-villiers.net)

Du lundi au vendredi de 9h à 17h



## LES ETAPES

### JE BOUGE POUR MA SANTÉ

#### ETAPE 1

Je contacte la Maison Sport Santé

03 23 70 74 50



- 1 Je choisis le territoire correspondant à mon domicile.
- 2 Je suis accompagné.e pour débiter mon parcours.

\*EAPA : Enseignant en Activité Physique Adaptée

#### ETAPE 2

J'utilise la solution numérique  
**Mon Bilan Sport Santé**



SCAN ME



Soit sur smartphone :

je scanne le QR Code avec l'appareil photo de mon smartphone puis je clique sur le lien.

1

Soit sur ordinateur via le lien

[www.monbilansportsante.fr](http://www.monbilansportsante.fr) : je clique sur « Espace public » puis sur « Etape 1 - Questionnaire ».

- 2 Je remplis le questionnaire et prends note de la clé.
- 3 Je prends rendez-vous avec l'EAPA\*.
- 4 Je transmets la clé à mon médecin traitant ainsi qu'à l'EAPA\*.

#### ETAPE 3

Je réalise mon bilan près de chez moi



Entretien avec l'EAPA\*

1



Tests de condition physique

2



Programme personnalisé

3

#### ETAPE 4

Je pratique mes activités prévues



Je remplis mes questionnaires de suivi

#### ETAPE 5

À 1 an, je fais un bilan pour évaluer ma progression



## PARCE QUE C'EST BON POUR MA SANTÉ ET MON MORAL !



Développer mon sentiment de bien-être et me relaxer



Améliorer mes postures et mon équilibre



Agir sur mes douleurs et ma fatigue



Équilibrer mon poids



Entretien mon cœur et mes poumons



Améliorer mon sommeil



Renforcer ma force musculaire