

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



Accueil et bilan et mise en place d'une passerelle d'activité physique adaptée

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



Consultez 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@hlrs-villiers.net
Du lundi au vendredi de 9h à 17h



Imp. 1076 b - Plaquette Maison Sport Santé grand public - indice 3-19/07/2024 - Réalisation : Hôpital Villiers Saint Denis - Ne pas jeter sur la voie publique

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 accompagnée pour débuter 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.

Soit sur ordinateur via le lien
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 !

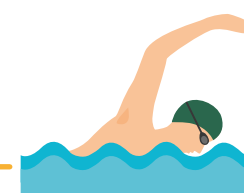
Développer mon sentiment de
bien-être et me relaxer



Améliorer mes postures
et mon équilibre



Agir sur mes douleurs et ma fatigue



Equilibrer mon poids



Entretien mon cœur
et mes poumons



Renforcer ma force musculaire

Améliorer mon sommeil

