

LA MAISON SPORT SANTÉ : UNE DYNAMIQUE DE TERRITOIRE

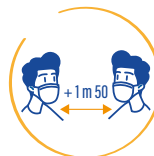
L'EAPA* vous proposera un bilan de condition physique individualisé comprenant :

- un entretien ;
- des tests de conditions physiques adaptés ;
- un programme personnalisé.

NOS PARTENAIRES



Mesures barrières - COVID 19



La Renaissance Sanitaire

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

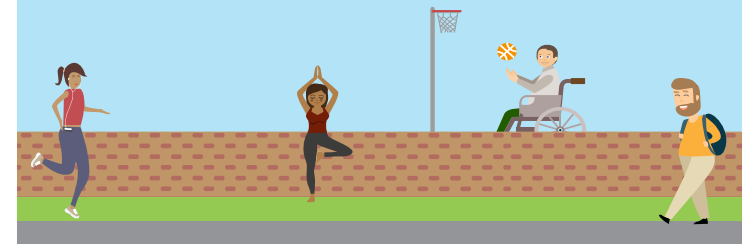
Siège Social : 4 rue Georges PICQUART
75017 PARIS

www.larenaissancesanitaire.fr

Fondation hospitalière La Renaissance Sanitaire



JE BOUGE EN ENTREPRISE



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

Au sein de votre entreprise



LES ETAPES

JE BOUGE EN ENTREPRISE

ETAPE 1

Je me renseigne auprès de mon entreprise



ETAPE 2

J'utilise la solution numérique
Mon Bilan Sport Santé



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 :

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 dans mon entreprise



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, possibilité de réaliser un bilan pour évaluer ma progression



*EAPA : Enseignant en Activité Physique Adaptée

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

Equilibrer mon poids

Entretenir mon cœur et mes poumons

Améliorer mon sommeil

Renforcer ma force musculaire

Agir sur mes douleurs et ma fatigue