

**Mieux dans ma vie,
Envie de sport!**

Dans le cadre de l'Appel à Projet «Hors Les Murs» financé par l'ARS, le GCS Rives de Garonne en **collaboration** avec la Maison Sport Santé Sud Gironde, et en partenariat avec le dispositif PEPS, développe un programme en Activité Physique Adaptée (APA) sur le territoire du Sud-Gironde, ouvert à tous.

PARCOURS BÉNÉFICIAIRE

1

Public concerné

- Toute personne adulte :
- qui n'est pas inscrite dans une activité physique -avec ou sans pathologies

2

Pour participer

- Nécessite une prescription médicale par un médecin (les documents de prescription peuvent être fournis)

3

Entretien individuel d'une heure avec l'Enseignant en APA

- Temps d'échange et définition des objectifs - Présentation du projet
- Évaluation de la condition physique

5

Accompagnement vers une activité physique

- Orientation dans les associations répondant aux envies, besoins et ressources
- Suivi téléphonique à 1 an



à la Salle des fêtes de Saint Côme
5 Le Bourg, 33430 Saint-Côme

à partir du 16 avril 2024



les mardis 10h00 - 11h30
et les jeudis 14h30-16h00

Sur inscription, places limitées

4

Séances collectives APA

- Séances collectives de 1H - 2 séances par semaine
- Cycle de 3 mois

Ouvert à tous et gratuit !

Pour plus d'informations,
vous pouvez contacter :

LEO DULUC

Coordinateur et enseignant en activité physique adaptée de la MSS Sud Gironde
07 86 42 68 63 ou 06 77 87 76 40
OUmaisonsportsante@polesudgironde.fr





Démarche APA

- **Entretien individuel et évaluation de la condition physique , Bilan initial**
- **Séances d'activité physique collectives personnalisées selon chaque profil et besoins en fonction des capacités**
- **Entretien final avec chaque participant, bilan des 3 mois avec une orientation vers une structure adaptée**
- **Bilan 6 mois**
- **Bilan final à 1 an**

Objectifs

- **Impulser une démarche d'activité physique quotidienne**
- **Devenir autonome et pérenniser une activité physique régulière**
- **Améliorer ses capacités physiques**

Public

- **Adulte de plus de 18 ans**
- **Personne sédentaire, éloignée de toute pratique**
- **physique Avec ou sans pathologies**

*Pour plus d'informations,
vous pouvez contacter :*

LEO DULUC
Coordinateur et enseignant en activité
physique adaptée de la MSS Sud Gironde
07 86 42 68 63 ou 06 77 87 76 40
maisonsportsante@polesudgironde.fr

