

## NOS MISSIONS



**Promouvoir** l'activité physique comme facteur de bien-être et de santé.

Vous **conseiller** : c'est à dire répondre à vos interrogations et vous proposer un parcours adapté à vos besoins.

Effectuer un **bilan** afin d'évaluer votre condition physique, votre motivation, vos disponibilités, pour fixer avec vous des objectifs à atteindre.

Vous faire **pratiquer** des activités physiques adaptées (APA) destinées à améliorer votre santé.

Vous accompagner pour **pérenniser** votre pratique de façon durable et régulière et ainsi l'inscrire dans votre nouveau mode de vie.

## LE PARCOURS

Pour une reprise de l'activité physique progressive et accompagnée

### ETAPE 01

#### Prescription d'activité physique adaptée

Par votre médecin

### ETAPE 02

#### Orientation

Numéro unique sur le bassin de Mauriac  
Maison Sport Santé Nord Cantal :

06 80 14 59 45

Aide à la coordination : CPTS ASNC

04 15 57 00 1

### ETAPE 03

#### Evaluation

Réalisation du bilan motivationnel et évaluation du niveau global d'activité physique par le professionnel de la Maison Sport Santé Nord Cantal

### ETAPE 04

#### Début des séances

Réalisation d'un cycle de 36 séances à n'importe quel moment de l'année

### OÙ ? QUAND ?

#### Séances sur Mauriac et Ydes

Des séances sur davantage de communes seront mises en place selon le nombre de demandes.

Les séances individuelles sont possibles en fonction de l'étape 03



IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique Crédits photos : CANVAPP/PAP/FO/02/mai2023/V1



## LA MSS C'EST QUOI?

La SCIC ASLJ a été reconnue MAISON SPORT SANTE (MSS) début 2022.

Véritable pilier de la politique de sport et de santé initié par le gouvernement, le réseau des MSS déploie 570 établissements sur le territoire français et les DOM TOM.

Destinées, à promouvoir les bienfaits de l'activité physique, les MSS sont au service de l'ensemble des acteurs de leur territoire d'implantation.

## POUR QUEL TYPE DE PUBLIC ?

- Personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport, ou plus fait depuis longtemps.
- Les enfants et adultes porteurs d'une maladie ou présentant un facteur à risque (hypertension, diabète, obésité...)
- Les personnes âgées de plus de 70 ans, repérées fragiles par un professionnel de santé.

## TÉMOIGNAGE

"Je suis très heureux de participer aux activités " Sport Santé " car en plus d'avoir une meilleure forme j'ai rencontré des gens et gagné en dynamisme"



## POUR QUI? ET AVEC QUI?

### **Vous êtes un professionnel de la santé**

La MSS Nord Cantal vous propose :

L'accompagnement ou l'orientation de vos patients vers des activités physiques adaptées (APA)

Un modèle de prescription disponible sur notre site : <https://www.asljmauriac.com/>

Un bilan et un compte rendu régulier de l'activité de vos patients

### **Vous souhaitez commencer ou reprendre une activité physique ou vous êtes porteur d'une pathologie chronique**

La MSS Nord Cantal vous propose :

Une évaluation complète de votre condition physique quel que soit votre âge (enfant ou adulte.)

Une orientation vers des activités physiques au sein de notre association ou vers des clubs partenaires

### **Vous êtes une structure sportive**

La MSS Nord Cantal vous propose :

Un partenariat et un accompagnement vers l'ouverture de permanences "Sport Santé"

## NOS PARTENAIRES



## NOS CRÉNEAUX ACTUELS

### ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES PROGRAMME COLLECTIF

JOUR	HORAIRES	LIEUX	ACTIVITE	TARIFS
LUNDI	15h-16h	<u>Le Vigean</u> Salle de la Grange	Activité physiques adaptées	70 €/an
MARDI	10h-11h	<u>Mauriac</u> Stade Jean Lavigne	Bumgy pump	
	12h-13h	<u>Mauriac</u> Salle des associations	Activités physiques adaptées	
JEUDI	10h-11h	<u>Arches</u> Salle des fêtes	Activités physiques adaptées	
	12h-13h	<u>Mauriac</u> Salle des associations	Activités physiques adaptées	

### ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES PROGRAMME INDIVIDUEL

JOUR	HORAIRES	LIEUX	ACTIVITE	TARIFS
A déterminer, en fonction des disponibilités	A déterminer, en fonction des disponibilités	A domicile	Activités physiques adaptées	50 €/mois

### ATELIER PASSERELLE PROGRAMME COLLECTIF

JOUR	HORAIRES	LIEUX	ACTIVITE	TARIFS
MARDI	14h-15h	<u>Ydes</u> Salle de Fanostre	Atelier Passerelle	De 45€ à 90€ en fonction des revenus
JEUDI	10h-11h	<u>Ydes</u> Salle de Fanostre	Atelier Passerelle	
VENDREDI	12h-13h	<u>Mauriac</u> Salle des associations	Atelier Passerelle	

## CONTACT



Jean Claude Gauthier  
06 80 14 59 45



[direction@asljmauriac.com](mailto:direction@asljmauriac.com)



MAISON  
SPORT  
SANTE  
NORD CANTAL

"L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
AU SERVICE  
DE VOTRE SANTÉ"

SUIVIS

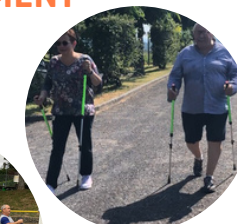
ORIENTATION

ACCOMPAGNEMENT

ÉVALUATION

CONSEILS

ACCUEIL



équilibre



cardio



renforcement  
musculaire

mobilité  
articulaire