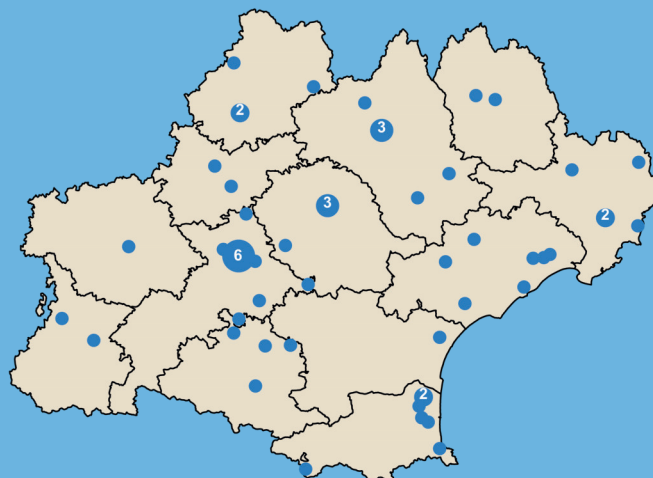


Les maisons sport-santé d'Occitanie



Retrouvez les coordonnées
de la maison sport-santé de votre
territoire en scannant le QR code



<https://occitanie-sport-sante.fr/maison-sport-sante-occitanie>



Vous souhaitez pratiquer une
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
près de chez vous !

La plateforme Occitanie sport-santé vous
permet de connaître les offres d'activité
physique adaptée proposées sur votre
territoire.



Comment savoir si vous êtes concerné ?

1

Sont concernées :

- Les personnes atteintes de maladies chroniques ou présentant des facteurs de risque (surpoids, obésité, hypertension artérielle, inactivité physique, sédentarité, ...)
- Les personnes en situation de perte d'autonomie (handicap ou vieillissement)



Pour quelles activités ?

2

Les activités proposées peuvent être très diverses. Elles visent à améliorer la condition physique par des exercices cardiorespiratoires, de renforcement musculaire ou d'équilibre.

Elles sont encadrées par un enseignant en activité physique adaptée, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien, éducateur sportif, professionnel titulaire d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée...



Comment naviguer sur la plateforme ?

3

Renseignez les différents champs de recherche dans la cartographie interactive et cliquez sur « voir la fiche » pour accéder aux contacts et au descriptif des activités.



Comment s'inscrire ?

4

Prenez contact avec les référents de chaque activité que vous souhaitez pratiquer. En fonction des activités et de votre profil, une prescription médicale sera peut-être nécessaire.

