



VINCENNES



UN ESPACE DÉDIÉ  
À VINCENNES  
À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
**ADAPTÉE**  
**POUR VOUS**

**ACCUEILLIR**

**INFORMER**

**ACCOMPAGNER**

**ORIENTER**

## **QUI SOMMES-NOUS ?**

La Maison Sport-Santé de Vincennes s'inscrit dans un dispositif national porté par le Ministère des Sports et celui de la Santé.

Des Enseignants en Activité Physique Adaptée sont là pour vous accompagner dans un objectif de promotion de la santé, de prévention et/ou de réadaptation.

## **À QUI S'ADRESSE LA MAISON SPORT-SANTÉ ?**

Ce parcours est ouvert à toutes les personnes :

- sans problématique de santé mais éloignées de la pratique, sédentaires, en surpoids ou en situation d'obésité qui souhaitent se remettre à l'activité physique,
- ou souffrant de maladies chroniques, d'affections de longue durée (ALD) quel que soit leur âge nécessitant une activité physique adaptée sur prescription médicale.

## **QUELLE ACTIVITÉ ?**

Nous vous accompagnons individuellement ou collectivement (5 personnes maximum) par la pratique d'une activité physique adaptée à vos capacités, besoins et envies de façon ludique et sécurisée.

La salle est équipée d'appareils cardio et de renforcement musculaire.

## **COMMENT EN BÉNÉFICIER ?**

**Renseignements, tarifs et rendez-vous :**

maisonsportsante@vincennes.fr

ou par téléphone :

06 34 46 14 10 / 01 43 98 69 70

**PARCOURS**

**en**

**5**

**ÉTAPES**

**POUR VOUS ACCOMPAGNER**

**VERS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**

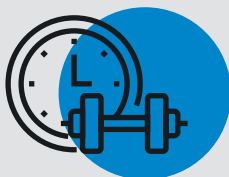
**RÉGULIÈRE ET PÉRENNE**



# 1

## **BILAN INITIAL**

entretien et évaluation  
de la condition physique



# 2

## **CRÉATION**

d'un programme d'activité  
physique adaptée personnalisé



# 3

## **ACCOMPAGNEMENT**

d'une durée de 3 à 6 mois comprenant  
des séances d'activité physique  
adaptée et des ateliers d'éducation  
à la santé



4

## **BILAN FINAL ET ORIENTATION**

vers les clubs Sport-Santé  
partenaires ou vers une pratique  
autonome

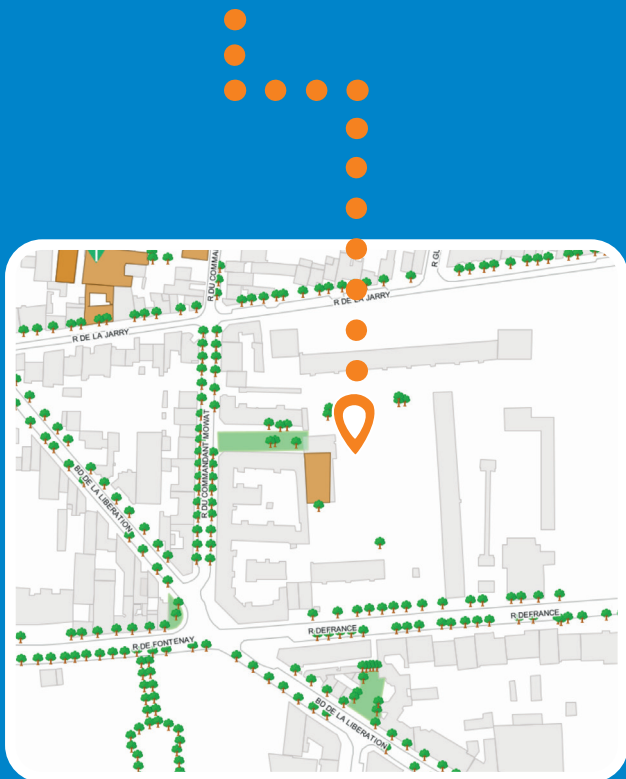


5

## **SUIVI SUR 2 ANS**

avec la réalisation de bilans

**CENTRE SPORTIF  
LOUIS-GEORGES-SERRE**  
16 rue du Commandant-Mowat  
Vincennes



06 34 46 14 10 / 01 43 98 69 70  
maisonsportsante@vincennes.fr  
Du lundi au samedi sur rendez-vous