APA ET MALADIES CHRONIQUES

VOUS PENSEZ QUE VOTRE PROBLÈME DE SANTÉ EST UN FREIN À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ?

DÉTROMPEZ-VOUS...
L'activité physique peut vous aider à mieux vivre avec votre maladie.

A CONDITIONS...
de posséder un certificat médical d'aptitude physique et sportive et de pratiquer des activités physiques adaptées, individualisées et encadrées par des éducateurs sportifs qualifiés.

LE CDOS se mobilise
pour vous faciliter l'accès à l'activité physique à 3 niveaux :

1 - La réhabilitation en centre de soins

2 - La pratique adaptée dans les associations de patients

3 - L'intégration dans les clubs sportifs

1 - Réhabilitation en centre de soins

Pendant les soins ou la convalescence,

BOUGEZ EN TOUTE SÉCURITÉ...

Se mettre progressivement en mouvement,
Réapprendre à bouger avec ses nouvelles capacités
et balayer les appréhensions relatives
à la pratique de l'activité physique.

SÉANCE HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES DE GROUPE DISPENSÉE DANS L'ENCEINTE DE L'ÉTABLISSEMENT DE SOINS

2 - Pratique adaptée dans les associations de patients

Après les soins ou la convalescence,

PRATIQUEZ ADAPTÉ...

Reprendre confiance en ses capacités,
retrouver du plaisir et devenir autonome
dans sa pratique physique

SÉANCE HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES DE GROUPE ENCADRÉE PAR UN ÉDUCATEUR SPORTIF HORS DU MILIEU HOSPITALIER

3 - Retour en club sportif ordinaire

Au quotidien,

RESTEZ ACTIFS...

Adopter un mode de vie actif
à long terme en intégrant
un club sportif du département

AIDE AU CHOIX DE LA DISCIPLINE SPORTIVE ET ORIENTATION VERS DES CLUBS PARTENAIRES

ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

Pour connaître les créneaux et les lieux de pratique

CONTACTEZ-NOUS !
(coordonnées au verso)