



REVEL



Ville de Revel



PRATIQUER UN SPORT

pour être en bonne santé

La **pratique d'une activité physique**, même à intensité modérée, permet de prévenir les **risques liés à la sédentarité** mais aussi de lutter contre de nombreuses pathologies chroniques (obésité, hypertension artérielle) et des affections de longue durée (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...).

Vous souhaitez pratiquer une activité physique ?

Vous pouvez vous renseigner à la Maison Sport-Santé pour connaître le **milieu sportif local** et les **diverses possibilités de pratique sur Revel**.

A group of diverse people are shown in a bright, airy studio setting, practicing Pilates or core exercises. They are sitting on blue mats on a light-colored wooden floor, performing a 'boat' pose (Navasana). The participants include a young woman in the foreground, a woman in a red top, a man in a grey shirt, and several others in the background. The atmosphere is calm and focused.

60 Maisons Sport-Santé sont aujourd'hui habilitées sur la Région Occitanie.

DÉCOUVRIR LA MAISON SPORT-SANTÉ

habilité     Revel



La Maison Sport-Santé propose également un dispositif d'**accompagnement à l'activité physique** pour

les personnes les plus  loign  es de la pratique et les patients pour lesquels la pratique d'activité physique adapt  e est **prescrite par le médecin**.

La Maison Sport-Santé est ouverte à tous les publics mais particulièrement aux :

- **personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport** ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent se remettre à l'activité physique avec un accompagnement à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge ;
- **personnes souffrant d'affections de longue durée y compris celles présentant des symptômes persistants post COVID-19**, quel que soit leur âge nécessitant une activité physique adapt  e s  curis  e par des professionnels formés et prescrite par un médecin ;
- **personnes souffrant de maladies chroniques** pour lesquels l'activité physique et sportive est recommand  e.

LES ÉTAPES POUR RETROUVER LA FORME !

I- PRESCRIPTION MÉDICALE

À la suite d'une **prescription de votre médecin**, vous pouvez être **pris en charge** et **accompagné** par des professionnels de la santé et du sport afin de suivre un **programme Sport-Santé personnalisé**. Ce programme a pour but de s'inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive durable.

II- BILAN PERSONNALISÉ

Un bilan est réalisé par la coordinatrice de la Maison Sport-Santé pour **évaluer votre condition physique** et **connaître vos objectifs**.

III - SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Vous pourrez bénéficier d'un programme d'accompagnement en activités physiques adaptées pour **améliorer vos "performances"** et **insérer votre pratique dans votre quotidien**.

IV - SÉANCES AVEC DES ORGANISATIONS SPORTIVES REVÉLOISES

Certaines **organisations revéloises** proposent des **séances sport-santé** :

- Boule Sportive Revéloise,
- Centre des Arts Corporels,
- Judo Club Revélois,
- Karaté Club Revel,
- Eden Sport,
- Tennis Club Revel Saint-Ferréol.

BONUS : ATELIERS D'ÉDUCATION À LA SANTÉ

Vous pourrez participer à des **ateliers centrés sur l'activité physique et l'alimentation**, en collaboration avec une diététicienne. Lors de ces ateliers, vous pourrez échanger sur l'activité physique et ses bienfaits. Seront également abordés la nutrition et l'adaptation de l'alimentation au quotidien.

ET APRÈS ? ON CONTINUE...

À la fin du programme, **nous vous accompagnons à la reprise** d'une activité physique que ce soit dans une association sportive, une salle de sport, en autonomie ou d'une autre manière selon votre choix.

Pour avancer ensemble vers le maintien de votre activité physique, nous organiserons avec vous des **entretiens durant l'année suivant la fin du programme**.



2 millions de décès/an dans le monde sont dus à la sédentarité.



30 min d'activité physique d'intense à modérée sont recommandées chaque jour.



L'inactivité tue **10X** plus que les accidents de la route chaque année.



Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé sur papier recyclé par Copy Revel - 31250 Revel.
© Chiffres : source OMS. Photos : Adobe Stock.



MAISON SPORT-SANTÉ

TOUTES LES INFORMATIONS

☎ 05 32 28 03 96

✉ sportsante@mairie-revel.fr

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

3 SESSIONS PAR AN

Places limitées

De septembre à décembre

De janvier à mars

D'avril à juin

LIEUX DE PRATIQUE

Gymnase Roger Sudre

Rue Roger Montpezat - 31250 Revel

Salle 3, Maison des Associations

60, rue Notre Dame - 31250 Revel



Ville de Revel