

OÙ & QUAND ?

• GAILLAC •

Mardi de 9h15 à 10h15

Salle Ideal Tonic
85 Rue des Frères Delga
81600 Gaillac

CONTACTS

Aurore BRU et Pauline GINESTET
Coordinatrices Départementales
Sport Santé Bien- Etre

06.12.31.24.14 ou 07.83.55.31.55
sportsante@cdostarn.fr

DISPOSITIF TREMPLIN

GAILLAC



Commencer ou reprendre une
activité physique régulière ?

POUR QUI ?



Pour toutes les personnes à besoins dits « spécifiques » :

Personnes atteintes d'une maladie chronique (diabète, maladie cardio-vasculaires, hypertension...) en situation d'obésité, en rémission d'un cancer, publics en situation de précarité et/ou en rupture sociale, présentant un syndrome métabolique...



POUR QUOI ?

Pour permettre une « réconciliation » avec l'activité physique dans un objectif de santé, de plaisir et de bien-être, on vous propose des séances collectives appelées séances « tremplin » ou vous pouvez découvrir ou redécouvrir toutes sortes d'activités.

COMMENT ?



On vous accompagne gratuitement pendant 3 mois à raison d'une séance par semaine.

Pendant les séances vous pourrez découvrir tout un panel d'activités physiques et sportives adaptées en fonction de votre niveau, de vos capacités et de votre forme du moment.

QUELLES ACTIVITÉS ?

Plusieurs thèmes de travail seront abordés et utilisés :

Travail d'endurance (améliorer ses capacités cardiaques et respiratoires)

Renforcement musculaire (retrouver une tonicité)

Equilibre (prévenir les chutes)

Relaxation (diminuer le stress)

Etirements (retrouver une mobilité articulaire)

Coordination motrice



ET APRÈS ?

A l'issue de l'accompagnement « tremplin », nous vous orientons vers **une pratique régulière d'activité physique** en association sportive ou en pratique autonome.

Les clubs sportifs choisis sont des partenaires ciblés, sensibilisés au sport santé et à nos actions.



CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné(e), Docteur

Certifie avoir examiné Mme/ M

Né(e) le

Et n'avoir constaté, à la date de ce jour, aucun signe clinique majeur contre indiquant la pratique d'une activité physique adaptée non compétitive dans un but de prévention en santé.

NOM du médecin généraliste si différent du prescripteur :

Restrictions médicales : mouvements ou activités à éviter, à limiter ou à contrôler

NOTE AUX MEDECINS REEDUCATEURS

Merci d'indiquer aux médecins généralistes l'orientation des patients vers le dispositif tremplin

Signature