



Portail du
Sport.Santé.Bien-être
Auvergne-Rhône-Alpes



Vous souhaitez commencer
ou reprendre une activité
physique régulière adaptée
à votre état de santé ?



Sport.Santé.Bien-être



Une offre sportive diversifiée et adaptée à votre état de santé

Des structures pour pratiquer une activité physique et sportive progressive, régulière et sécurisée avec un encadrement adapté à vos capacités physiques, votre niveau sportif et votre état de santé.



Des activités pour tous les goûts

Des activités en salle ou en extérieur, des activités aquatiques et nautiques, des sports de raquettes, des sports collectifs, des arts martiaux...

Trouver une structure près de chez moi



sport-sante-auvergne-rhone-alpes.fr

Le portail régional du sport santé bien-être facilite la recherche d'activités physiques et sportives adaptées à vos besoins de santé. Il recense les dispositifs existants dans votre région et propose des ressources pratiques ainsi que des actualités.

2 catégories d'activités physiques et/ou sportives adaptées selon les besoins



Le sport bien-être

Des activités physiques et sportives pour lutter contre la sédentarité dans un objectif de bien être.



Le sport santé

Des activités physiques et/ou sportives adaptées à ses besoins spécifiques liés à des problèmes de santé. La pratique est encadrée par un professionnel formé au sport santé.



Faut-il un certificat médical pour faire du sport ?

Cela dépend de la façon dont vous pratiquez : au sein d'un club affilié à une fédération sportive, dans une structure commerciale, seul, en milieu scolaire...

Avec ce simulateur vérifiez en moins de 5 minutes si vous devez obtenir un certificat médical pour pratiquer une activité sportive (loisir ou compétition) :



www.service-public.fr/simulateur/calcul/certificatMedical



Si j'ai le moindre doute,
je questionne mon médecin.



Être accompagné dans ma démarche



De l'aide pour s'orienter

Les Maisons Sport Santé et les DAPAP sont des dispositifs facilitants pour débuter ou reprendre une activité physique et sportive ou une activité physique adaptée. Différents types de parcours sont proposés aux personnes atteintes d'une maladie chronique ou non. Une évaluation des capacités physiques et un suivi peuvent être proposés selon les cas.



Je m'adresse à la Maison Sport Santé la plus proche de mon domicile si j'ai besoin d'être accompagné dans ma démarche ou si j'ai une prescription médicale d'activité physique adaptée.



Si je n'ai pas d'offres d'activités physiques et sportives à proximité de chez moi ni de maison sport santé : je contacte le Dispositif d'Accompagnement vers la Pratique d'Activité Physique (DAPAP) de mon département.

La prescription d'activité physique, pour qui ?

- * les personnes atteintes d'une maladie chronique, en affection de longue durée ou non,
- * les personnes présentant des facteurs de risque élevés ou en perte d'autonomie.



J'en parle au médecin qui intervient dans ma prise en charge.

3 types de structures au service du sport.santé.bien-être

Les Maisons Sport Santé

- * **accueillent, informent, orientent** vers des offres sportives de proximité,
- * **accompagnent**
 - les personnes souhaitant débiter ou reprendre une activité physique,
 - les personnes en perte d'autonomie, ou atteintes de maladies chroniques **dans un programme sport-santé personnalisé** répondant à leurs besoins,
- * **identifient** les structures et les professionnels qualifiés,
- * **prennent en charge** dans le cadre de la prescription d'activités physiques,
- * **évaluent** : bilan de la condition physique et bilan motivationnel,
- * **sensibilisent** sur les bienfaits de l'activité physique et sportive.

Les clubs sportifs

Ils proposent des créneaux d'activités physiques accessibles à toutes et tous, dès le plus jeune âge. Les fédérations forment leurs encadrants au sport santé bien-être afin que les clubs sportifs puissent **accueillir des pratiquants ayant des problématiques de santé**.

Les DAPAP : Dispositifs d'Accompagnement vers la Pratique d'Activité Physique

Ce sont des **Maisons Sport Santé d'envergure départementale**. En plus des missions propres aux Maisons Sport Santé, les DAPAP mettent en œuvre des programmes d'activités physiques adaptées, si aucune structure de proximité ne le permet. Ils ont un rôle spécifique dans l'accompagnement des **publics en situation de précarité** et sont des structures ressources départementales sur le sport santé.





Dans tous les cas, le moindre mouvement compte !

Une activité physique limitée vaut mieux qu'aucune activité.
Si la quantité recommandée n'est pas atteinte, la pratique d'une quantité inférieure d'activité physique est bénéfique pour la santé.



sport-sante-auvergne-rhone-alpes.fr

Portail du
Sport • Santé • Bien-être
Auvergne-Rhône-Alpes

Retrouvez les bienfaits et
recommandations pour augmenter
votre niveau d'activité physique au
quotidien.



Site administré par la Délégation Régionale
Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et
aux Sports (DRAJES) Auvergne-Rhône-Alpes et
le Comité Régional des Offices Municipaux du
Sport (CROMS) Auvergne-Rhône-Alpes

LES
OFFICES
DU **SPORT**
COMITÉ RÉGIONAL
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

RÉGION ACADÉMIQUE
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Auvergne-Rhône-Alpes