

ENVIE DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ  
PHYSIQUE RÉGULIÈRE DANS UN CLUB ?



04 77 595 695



## CONTACT

**Camille GAUTIER**

Conseillère technique sport-santé  
sport.sante@maisondessportsloire.com



## ADRESSE



**Comité Départemental  
Olympique et Sportif de la Loire**  
4 rue des Trois Meules BP 90144  
42012 SAINT-ETIENNE CEDEX 2



RÉGION  
D'Auvergne-Rhône-Alpes



MINISTÈRE  
DES SPORTS

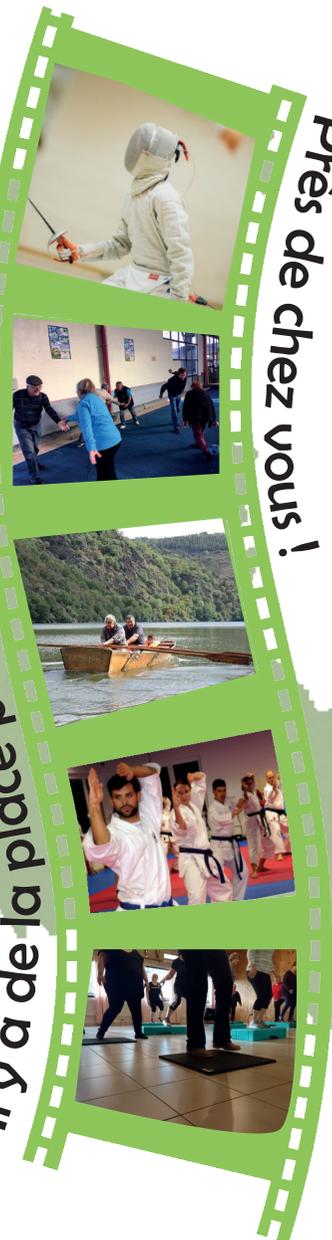


ARS  
Agence Régionale de Santé  
Auvergne-Rhône-Alpes



Il y a de la place pour vous

Près de chez vous !



**PARCE QUE VOTRE CORPS  
A BESOIN DE BOUGER !**



Tél : 04 77 595 695



**SPORT SANTÉ 42**  
LA PLATEFORME DE LA LOIRE

Des activités adaptées  
à vos envies et vos capacités

Consultez notre site internet :  
[www.cdos42.fr](http://www.cdos42.fr) rubrique sport santé

# IL PARAÎT QUE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE EST BON POUR LA SANTÉ ?

C'est vrai !



- Prolonge l'autonomie et améliore la qualité de vie
- Aide à la perte de poids en association avec une alimentation équilibrée
- Favorise la prévention de certaines maladies et contribue à en réduire les effets et l'évolution
- Aide à l'épanouissement personnel et à l'intégration sociale
- Source de bien-être physique et moral

## Pourquoi ?

- Rendre possible la pratique d'une activité régulière adaptée, sécurisée et progressive.



## Pour qui ?

Pour toute personne éloignée de la pratique sportive, atteinte ou non d'une maladie, d'une altération de santé ou d'un handicap physique, mental et/ou social et ce quel que soit son âge.



## Consultation médicale

- Si je veux m'inscrire dans un club
- Si je veux (re)commencer une activité ou augmenter sa fréquence/son intensité
- Si je ressens des douleurs anormales pendant la pratique ou dans la vie de tous les jours

Professionnels et structures de santé : médecins, kinés, hôpitaux, cliniques, maisons de retraite...

- Relais Sport-Santé pour personnes atteintes de maladies chroniques.
- Divers relais sur le département.
- 8 à 16 séances pour reprendre l'activité physique, réapprendre à bouger, connaître ses envies et capacités.



Associations sportives adhérentes :  
- éducateurs formés.  
- activités variées.  
- pratiques sécurisées.

