



DAC 13 Sud
Dispositif d'appui
à la coordination
Marseille - Aubagne - La Ciotat



Activité Physique Adaptée

Maison Sport Santé

MARSEILLE (1, 2, 3, 13, 14, 15, 16) | AUBAGNE

Le dispositif a pour objectif d'accompagner toute personne avec des besoins spécifiques à se (re)mettre à une activité physique régulière adaptée à ses envies et besoins, à des fins de santé.



Aucun frais



**Accompagnement
personnalisé**



A proximité



Contactez nous pour trouver des **cours adaptés** et améliorer vos capacités physiques en **prenant du plaisir**



04 65 40 50 00

apa@dac13sud.fr

NOTRE ACCOMPAGNEMENT

1

ENTRETIEN TELEPHONIQUE

Avec un Enseignant en Activité Physique Adaptée pour évaluer vos conditions de santé et de forme physique

2

ORIENTATION

Vers une pratique adaptée à votre santé, votre contexte de vie, vos envies, et toujours à proximité via nos programmes :

Sport sur prescription

Adultes avec diabète de type 2, insuffisance cardiaque, maladie coronaire, obésité, hypertension artérielle, cholestérol

- 1 bilan initial (motivationnel et tests de condition physique)
- Séances collectives d'activité physique adaptée
- 1 bilan final (évaluation de l'impact du programme et orientation vers d'autres dispositifs)

Sport pour tous

Tout public dont en situation de handicap

- Information, conseil, orientation vers une offre d'activité physique à proximité
- Possibilité d'entretien individuel
- Possibilité d'inclusion dans nos programmes spécifiques



Le saviez-vous ?

Vous pouvez vous faire prescrire du sport sur ordonnance par votre médecin si :

- Affection longue durée ou maladie chronique
- Facteur de risque (hypertension, obésité...) et/ou perte d'autonomie

Modèle de prescription d'activité physique à remplir