

Des programmes personnalisés et ciblés

sur prescription médicale

Pour qui ?

- Pour les personnes atteintes de maladies chroniques : diabète, insuffisance cardiaque, cancers, hypertension artérielle, troubles psychiatriques, obésité, addictions, troubles respiratoires...

Et / ou

- Pour les personnes de plus de 55 ans

Pour quoi ?

- Développer et maintenir une activité physique adaptée
- Reprendre une activité physique dans un cadre sécurisant
- Adapter mes habitudes alimentaires et mon mode de vie à mes besoins
- Devenir acteur de la prise en charge de ma maladie
- Partager des moments conviviaux

NOUVEAU

' Je m'évalue en Sport Santé '

Sur prescription médicale, vous pouvez bénéficier d'un bilan personnalisé et d'une orientation adaptée :

- Bilan des capacités physiques
- Orientation vers des clubs ou associations adaptés
- Bilan de contrôle à 3 mois

Parlez-en à votre médecin !

Programme gratuit

Fondation Edith Seltzer



Programmes Sport Santé

Pour des renseignements et inscription, vous pouvez contacter l'équipe de coordination :

- mail : sportsante@fondationseltzer.fr
- site internet : <https://www.maisonsport-sante-briancon.fondationseltzer.fr/>
- téléphone : 07 88 38 42 82
Les mardis après-midi de 14h à 16h45
Les jeudis après-midi de 13h30 à 16h15

 **Maison Sport Santé Grand Briançonnais**

Responsable Coordonnateur

Sébastien MARTIN - 07 85 89 98 07

Fondation Edith Seltzer - Maison Sport Santé
118 Route de Grenoble
05107 Briançon Cedex

www.fondationseltzer.fr



Fondation Edith Seltzer



Un outil de santé publique

pour se maintenir en bonne santé !



Service Communication - Fondation Edith Seltzer - Janvier 2025



AGENCE NATIONALE DU SPORT


**RÉGION ACADÉMIQUE
PROVENCE-ALPES-
CÔTE D'AZUR**

*Liberté
Égalité
Fraternité*
Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

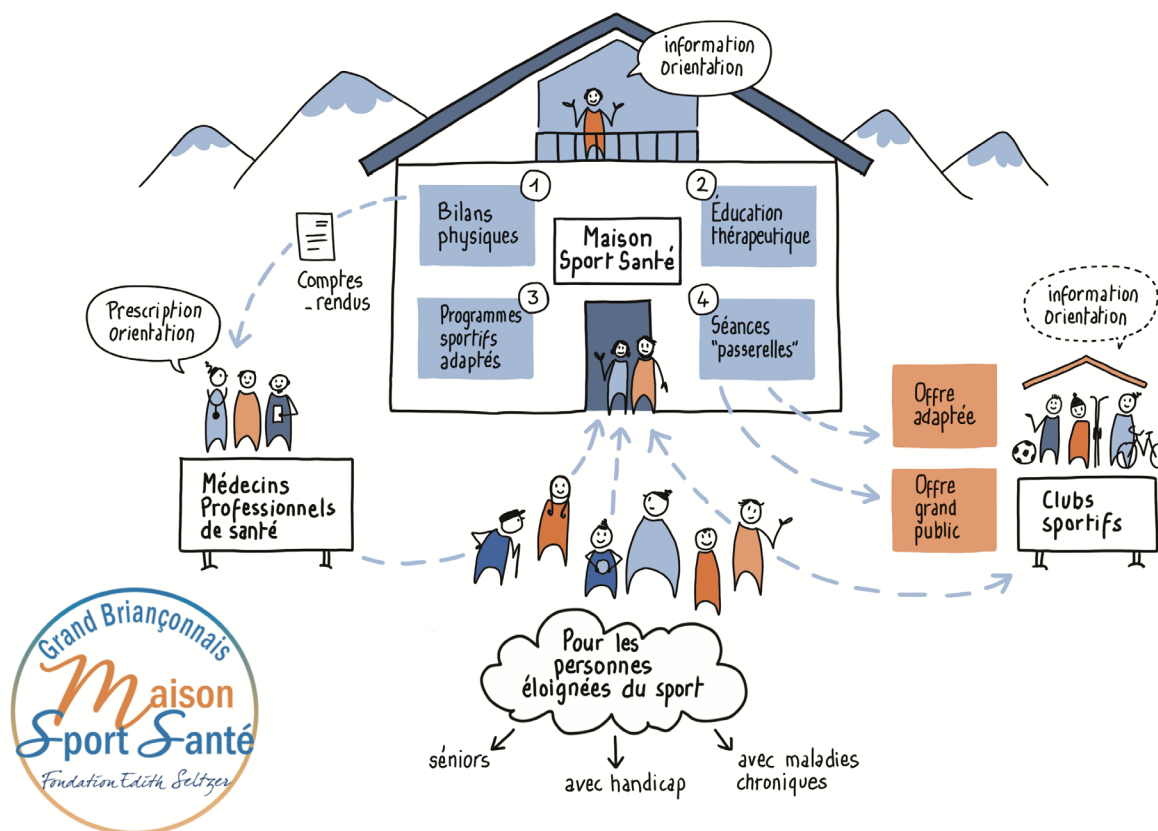
VOTRE ÉQUIPE SPORT SANTÉ

- Educateur sportif :
Jérôme MONTAIGU
- Enseignants en Activité Physique Adaptée :
Ninon BIETRY, Maude LEFAIX et Vincent KIEFFER



Ninon Jérôme Maude Vincent

FONCTIONNEMENT DE LA MAISON SPORT SANTÉ DU GRAND BRIANÇONNAIS



2 Programmes *Maladies chroniques & Senior*

- 1 diagnostic initial de condition physique réalisé à l'aide du logiciel Diagnoform® (5 qualités mesurées : force, endurance, vitesse, coordination, souplesse)
- 1 diagnostic éducatif thérapeutique
- 12 séances collectives d'activité physique adaptée encadrée par un enseignant APA (vélo, gym, marche nordique, marche douce, aquagym adaptée)
- 2 séances d'éducation thérapeutique pour apprendre à pratiquer une activité physique en autonomie
- 2 séances " passerelles " dans une association sportive du Briançonnais (accompagnement par l'éducateur sportif)
- 1 diagnostic final de condition physique pour mesurer les progrès réalisés
- Soutien ou réorientation de l'activité si besoin