

# ACTIV'SANTÉ

UN PROGRAMME PROPOSÉ DANS LE CADRE DU DISPOSITIF "SPORT SUR ORDONNANCE"

Activ'Santé est un programme qui regroupe l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes souffrant d'une ALD, d'une maladie chronique ou de handicap. L'objectif de ce programme est de prévenir l'apparition ou l'aggravation des maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des pratiquants.

Les encadrants en activité physique adaptée modulent avec le pratiquant un programme adapté à leurs capacités physiques, leurs attentes, leur état psychologique et/ou leur maladie. En règle générale, l'activité se pratique en petit comité pour que le professionnel puisse assurer un suivi individuel. L'objectif est de réapprendre à bouger en prenant en compte les possibilités de chacun afin de retrouver une certaine autonomie.

**Avez-vous pensé à vous faire prescrire du sport par votre médecin?**

Plus de renseignements à l'accueil de votre club ou auprès de votre médecin.

## ACTIV'SANTÉ STADE NAUTIQUE AVIGNON

**Lundi 10h à 11h - Lundi 15h30 à 16h30**

**Jeudi 18h à 19h - Vendredi 11h30 à 12h30**

Inscription & Renseignements

04 90 25 46 85 - [casl@avignon-sport.com](mailto:casl@avignon-sport.com)