



**Améliorez votre qualité de vie  
par la pratique d'une  
activité physique adaptée  
à votre état de santé**

**Bien-être physique**  **Bien-être mental**  **Bien-être social**

# LA MAISON SPORT SANTÉ (MSS), C'EST QUOI ET C'EST POUR QUI ?

Vous souhaitez **pratiquer, développer ou reprendre une activité physique** à des fins de santé, de bien-être ?

Notre rôle est de vous informer et vous orienter vers l'activité physique la mieux adaptée à votre situation, **quel que soit votre âge, votre état de santé ou de fragilité.**

*Sédentarité - Inactivité physique*

*Facteurs de risque*

*Maladies chroniques*

*Surpoids - Obésité*

*Affections de longue durée*

*Perte d'autonomie due au vieillissement*

*Perte d'autonomie due au handicap*

...



## MON PARCOURS POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE :

1

**Je contacte la MSS  
Salon-de-Provence** et  
j'exprime mes besoins.

2

Je prends rendez-vous  
pour réaliser mon  
**bilan personnalisé.**

Ce bilan comprend  
une évaluation de la  
condition physique et  
de l'état de santé global,  
ainsi qu'un entretien  
motivationnel.

3

Après analyse de ce bilan,  
**je suis orienté sur les  
différentes offres du  
territoire salonais :**  
*l'activité physique et  
sportive (APS)*  
*le sport santé bien-être (SSBE)*  
*l'activité physique adaptée  
personnalisée (APAP,  
équivalent APSO sur Salon)*



### **Exemples d'activités adaptées :**

*Gym douce • Marche nordique • Pilates •  
Stretching • Équilibre • Renforcement musculaire •  
Coordination/Motricité • Prévention chutes • Cardio boxe •  
Jeux de ballon • Bungy pump • Multisports • Aquagym...*

# POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Le docteur Eugénie D'Alessandro, médecin référent de la ville, explique : « Les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont désormais très largement démontrés. Lorsqu'elle est pratiquée de façon régulière, elle améliore la condition physique, l'autonomie, l'état de santé et la qualité de vie. Chez les personnes souffrant de maladies chroniques - comme le diabète, les cancers ou les maladies cardiovasculaires -, l'activité physique participe également au traitement de ces maladies et elle diminue de façon considérable les complications et les récives. »

La pratique d'une activité physique et sportive régulière a un impact bénéfique reconnu sur de nombreuses maladies chroniques, mais également sur la qualité de vie :

## Bien-être physique

Maintien des fonctions motrices  
Amélioration des capacités cardio-respiratoire  
Equilibre

## Bien-être mental

Procure du plaisir  
Diminue le stress  
Renforce l'estime de soi  
Améliore la concentration et le sommeil

## Bien-être social

Fréquentation de nouvelles personnes  
Lutte contre l'isolement

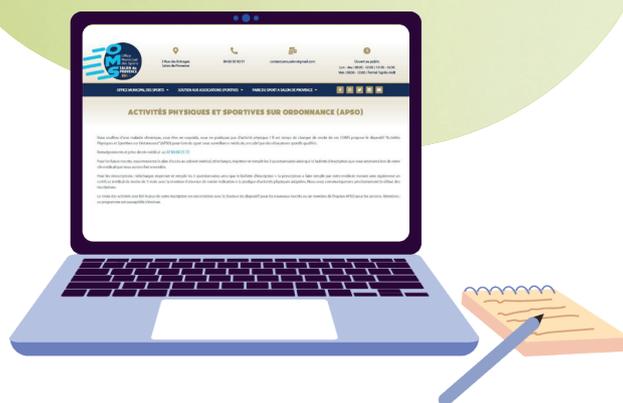


## LES CLUBS PARTENAIRES

Depuis 2015, l'OMS contribue très largement à développer l'offre APAP et SSBE du territoire en accompagnant les associations sportives dans leur formation dans ce domaine. En lien avec de nombreuses associations sportives partenaires, ces activités sont encadrées par des éducateurs sportifs sensibilisés au sport santé.

Retrouvez tous les clubs partenaires sur notre site internet, rubrique **Maison Sport Santé :**

[www.oms-salon.com/faire-du-sport-a-salon-de-provence/maison-sport-santé](http://www.oms-salon.com/faire-du-sport-a-salon-de-provence/maison-sport-santé)



# VOUS SOUHAITEZ DÉBUTER OU REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À VOS CAPACITÉS ?

Contactez la **Maison Sport-Santé  
du Pays Salonais** pour réaliser votre  
bilan personnalisé :

**Téléphone : 07 83 68 21 72**

Du lundi au vendredi,  
de 9h à 12h et 13h30 à 16h30

**Mail : [mss.pays.salonais@gmail.com](mailto:mss.pays.salonais@gmail.com)**



## LA MAISON SPORT SANTÉ PAYS SALONAIIS EST SOUTENUE PAR



## VOUS ÊTES PROFESSIONNEL DE SANTÉ ?

Vous jouez également un rôle primordial dans le conseil et l'orientation des personnes atteintes de maladies chroniques et/ou en perte d'autonomie.  
Pour les guider vers l'activité physique adaptée à leur santé, n'hésitez pas à nous contacter.