LES ETAPES CLÉS

ETAPE 1 :
REMISE DES DOCUMENTS POUR INTÉGRER LE DISPOSITIF

Soit sur le site internet OU auprès de mon médecin OU du Centre Régional Médico Sportif OU de la Maison Sport Santé (06 21 42 65 20)

ETAPE 2 :
MÉDECIN PRESCRIPTEUR

Consultation médicale en vue d'une prescription d'activité physique adaptée

(Si votre médecin souhaite avoir un avis approfondi il (vous) a (avez) la possibilité de contacter le Centre Régional Médico-Sportif pour passer une consultation sport santé gratuite.)

ETAPE 3 :
EVALUATION INITIALE

Entretien avec un éducateur sportif municipal afin :

- D'apprendre à vous connaitre
- De vous délivrer un bilan motivationnel et de sédentarité
- D'évaluer votre condition physique
- De vous présenter nos structures partenaires
- De personnaliser votre programme d'activité physique

ETAPE 4 :
ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Lors de votre bilan initial vous sera proposé(e) d'intégrer un cycle gratuit de 13 séances variées (souplesse, cardio, renforcement musculaire, équilibre…) encadré par un éducateur sportif municipal visant à vous amener vers une pratique physique autonome en sécurité.

Vous avez la possibilité d'effectuer plusieurs séances d'essais gratuites au sein de nos structures partenaires afin de vous faire une idée plus précise des activités proposées, si certaines de ces activités vous intéressent dès lors vous pouvez adhérer au sein de ces structures pour continuer votre parcours sur du long terme.

ETAPE 5 :
EVALUATION FINALE

Entretien avec un éducateur sportif municipal afin :

- De vous délivrer un bilan motivationnel et de sédentarité
- De réévaluer votre condition physique
- De vous accompagner vers nos structures partenaires

C O N T A C T

#EQUIPEMENTS SPORTIFS

Maison Sport Santé

Stade Nautique - 210 avenue Jules Grec
06600 Antibes

- 04 92 90 53 40
- 06 21 42 65 20
- Itinéraire
- Courriel

HÔTEL DE VILLE
D'ANTIBES - JUAN-LES-PINS

24 Cours Masséna,
06600 Antibes