

## LES ETAPES CLÉS

### ETAPE 1 : REMISE DES DOCUMENTS POUR INTÉGRER LE DISPOSITIF

Soit sur le site internet OU auprès de mon médecin traitant OU du Centre Régional Médico Sportif OU de la Maison Sport Santé (04 92 90 53 40)

### ETAPE 2 : MÉDECIN TRAITANT

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

Si votre médecin traitant 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

Entretien avec un éducateur sportif municipal afin :

- D'apprendre à vous connaître
- De délivrer un bilan motivationnel et de sédentarité
- D'évaluer la condition physique
- De personnaliser votre programme d'activité physique

### ETAPE 4 : ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES "START UP"

La Direction des Sports vous proposera GRATUITEMENT pendant 3 mois un programme adapté de 2 séances d'activités physiques par semaine dispensées par des Educateurs Sportifs Municipaux.

### ETAPE 5 : ORIENTATION

A l'issue de ces 3 mois, vous allez avoir un bilan individuel (réalisé par la coordination municipale de la Direction des Sports, avec l'appui et l'avis du médecin-traitant) afin de vous orienter et de vous accompagner au mieux vers un mode de pratique adaptée :

Les possibilités :

- L'autonomie
- Les structures sportives partenaires
- Le sentier de la forme

#### • **L'autonomie**

Pendant mon trimestre "Start up" j'ai pris goût aux séances collectives encadrées par un éducateur sportif spécialisé. Je souhaite continuer à pratiquer une activité physique adaptée

Les éducateurs sportifs m'ont appris des techniques d'entraînement

En accord avec mon médecin traitant, je me sens capable et j'ai envie d'organiser moi-même ma pratique sportive en appliquant les conseils que j'ai reçus en créant mes propres séances d'activité physique adaptée

Alors la pratique en autonomie est faite pour moi

*(En choisissant cette orientation vous aurez quand même la possibilité si besoin d'être accompagné par la coordination Pass FormSanté qui pourra continuer à vous conseiller dans votre parcours de remise en forme.)*

#### • Les structures sportives partenaires

Pendant mon trimestre "Start up" j'ai pris goût aux séances collectives encadrées par un éducateur sportif spécialisé. Je souhaite continuer à pratiquer une activité physique adaptée

J'ai repris confiance en moi et en mes capacités physiques

J'ai besoin d'être encadré par un éducateur sportif

En accord avec mon médecin traitant, je me sens prêt à intégrer une structure sportive partenaire (séances adaptées et éducateurs sportifs qualifiés) qui pourra me permettre de continuer sur du long terme mon parcours de remise en forme.

Alors l'orientation vers une structure sportive est faite pour moi.

*(En choisissant cette orientation vous aurez quand même la possibilité si besoin d'être accompagné par la coordination Pass FormSanté qui pourra continuer à vous conseiller dans votre parcours de remise en forme.)*

#### • Le Sentier de la Forme

Pendant mon trimestre "Start up" j'ai pris goût aux séances collectives encadrées par un éducateur sportif spécialisé. Je souhaite continuer à pratiquer une activité physique adaptée.

Je n'ai pas suffisamment repris confiance en moi et en mes capacités physiques.

En accord avec mon médecin traitant, je ne me sens pas prêt à intégrer une structure sportive partenaire.

Alors l'orientation vers le "Sentier de la Forme" est faite pour moi

Le "Sentier de la Forme" est un dispositif municipal payant qui permet aux bénéficiaires de continuer leur parcours de remise en forme à raison d'une séance activité physique par semaine pendant trois trimestres au maximum. (Les activités proposées sont les mêmes que dans le dispositif Start up).

	TARIF RÉDUIT	TARIF PLEIN
POUR UN TRIMESTRE	48,50 euros	97 euros

*Peuvent bénéficier du tarif réduit, sur présentation de justificatifs :*

- Les invalides de plus de 50 % sur présentation de la carte d'invalidité
- Les demandeurs d'emploi sur présentation de l'attestation de situation personnelle des droits datant de moins d'un mois
- Les bénéficiaires du RSA (ou de minima sociaux)
- Les étudiants
- Les personnes âgées de plus de 65 ans
- Les détenteurs du Passeport Azur

## CONTACT



### #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