

(<https://ville-cachan.fr/dispositif-sport-sante/>)

Le dispositif Sport santé est destiné à promouvoir la reprise d'une activité physique chez les sédentaires les plus à risque de complications médicales. Ce programme, soutenu financièrement par la Ville, est ouvert sur prescription médicale et gratuit pour les patients.

À qui s'adresse le dispositif Sport santé ?

Il s'adresse aux personnes de 18 à 65 ans qui ne pratiquent pas ou peu d'activité physique.

Il est également ouvert à celles et ceux qui présentent :

- une affection longue durée (ALD)
- ou une hypertension traitée
- ou une obésité même modérée (indice de masse corporelle supérieure à 30 Kg/m²)

Ce dispositif permet de bénéficier d'un **bilan initial individualisé, suivi d'activités physiques douces, pérennes et adaptées à la capacité de chacun.**

Fonctionnement du dispositif Sport santé

L'objectif est d'accompagner chacun, à son niveau et avec ses capacités, à retrouver le plaisir de l'effort physique en douceur, sans douleur et en toute sécurité :

- Petit groupe de huit personnes
- Cycle de 12 séances d'activités physiques, 1 fois par semaine sur 1 trimestre
- Cours dispensés par un éducateur spécialisé diplômé

Les Cachanais intéressés par ce dispositif peuvent en faire la demande auprès de leur médecin généraliste exerçant à Cachan ou au sein du [Centre municipal de santé](#). Toutefois, ce sont les médecins qui évaluent et orientent en définitive les patients.

Dispositif Sport santé

Centre municipal de santé (CMS)
Georges Grün

7 avenue Cousin-de-Méricourt,
94230 Cachan

01 49 69 61 42

estelle.kempf@ville-cachan.fr