Dispositif Sport santé

(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

Safae Terrisse

Conseillère municipale déléguée

Santé ; qualité de vie.

+33 1 49 69 69 69

secretariat.elus@ville-cachan.fr