



# Passerelle Sport Santé USSEL

Tél. 05 19 91 00 33

**Maison de santé - 20 rue du G<sup>al</sup> Anthony PROUZERGUE - 19200 USSEL**

Chacun doit être convaincu de l'importance, pour sa santé, d'une activité physique régulière. C'est prouvé. Pourtant le nombre des pratiquants réguliers, reste beaucoup trop faible.

**LIMOUSIN SPORT SANTÉ** a la mission d'aider chaque médecin, à engager un plus grand nombre de ses patients, dans une pratique d'activité physique adaptée régulière.

## **L'ACTION DE LIMOUSIN SPORT SANTE, EN PRATIQUE :**

1 / Votre médecin vous a conseillé de participer à ce programme de la **Passerelle Sport Santé d'Ussel**. Il vous a remis un certificat médical d'absence de contreindication à l'activité physique adaptée. Il vous a communiqué ce n° de téléphone : **05 19 91 00 33**.

2 / Appelez cette Passerelle Sport Santé d'Ussel pour prendre rendez-vous avec l'éducatrice.

3 / Ce premier entretien, à la Maison de Santé d'Ussel, vous apportera des informations et évaluera votre état de forme physique, avec des tests simples. Venez donc, en tenue vestimentaire souple, avec des chaussures adaptées, pour être à votre aise.

4 / Puis, le programme de remise en forme se déroulera en 2 à 4 mois (1 ou 2 fois par semaine), en groupes, de 5 à 7 personnes. Pendant ce temps, vous pourrez choisir une association sportive pour continuer très régulièrement et agréablement, une activité physique adaptée, longtemps.

5 / La phase « Passerelle Sport-Santé » est gratuite. Au-delà, chaque association sportive vous demandera une cotisation, avec une licence, dont le tarif vous sera indiqué (de l'ordre de 50 à 100 € par an).

## **Pr. Patrice VIROT**

Président de Limousin Sport Santé

Mail : [limousinsportsante@orange.fr](mailto:limousinsportsante@orange.fr)

[www.limousin-sport-sante.fr](http://www.limousin-sport-sante.fr)



Pour connaître toutes les associations sportives, proches de chez vous :  
[www.annuairedusport.fr](http://www.annuairedusport.fr)