

# PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les passerelles Sport Santé permettent de reprendre en douceur une activité physique. Les programmes de remise en forme sont adaptés aux capacités et aux besoins des pratiquants. Les passerelles sont entièrement gratuites et ouvertes à tous (y compris aux personnes atteintes de pathologies chroniques et d'affections de longue durée). Elles orientent vers des activités sportives de votre choix.

## ETAPE 1 PRESCRIPTION



Vous disposez d'une ordonnance de votre médecin vous prescrivant une activité physique.

## ETAPE 3 ACCUEIL



Vous êtes accueilli par un éducateur spécialisé dans l'Activité Physique Adaptée (APA). Vous passez des tests simples pour évaluer vos capacités et vos besoins.

## ETAPE 5 CONSEIL



En intégrant une passerelle Sport Santé vous bénéficiez des conseils des équipes de Limousin Sport Santé pour bien choisir votre activité physique.

## ETAPE 2 RENDEZ-VOUS



Vous téléphonez à la passerelle la plus proche de chez vous et prenez un rendez-vous.

## ETAPE 4 REMISE EN FORME



Vous suivez un programme de remise en forme adapté. Les séances sont collectives, et vous bénéficiez de conseils sur l'hygiène de vie et l'alimentation.

## ETAPE 6 POURSUITE



Une fois le programme terminé vous pouvez continuer l'activité physique dans une association qui pratique l'activité physique adaptée (référéncée par LSS).

## VOUS SOUHAITEZ INTÉGRER UNE PASSERELLE SPORT-SANTÉ ?

### HAUTE-VIENNE

AIXE-SUR-VIENNE : 07 89 60 87 98

CCHLEM Haut Limousin : 06 89 39 27 22

CHATEAUNEUF : 06 81 36 61 37

CONDAT-SUR-VIENNE : 07 69 98 55 05

DOURNAZAC : 06 32 55 370 61

LIMOGES : 06 87 08 54 78

PANAZOL : 06 41 82 84 29

SAINT-JUNIEN ASSJ : 05 87 41 44 07

ST-LÉONARD-DE-NOBLAT : 05 87 22 99 10

SAINT-PAUL : 06 64 45 18 46

### CORREZE

Coordonnateur PEPS 19 : 05 87 22 99 10

### CREUSE

Coordonnateur PEPS 23 : 06 26 42 32 75