

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

L'activité physique réduit la mortalité précoce et augmente la qualité de vie :

- améliore la condition physique et les capacités cardiovasculaires
- améliore la santé mentale et le bien-être
- prévient les maladies chroniques (cardiovasculaires, diabète, cancer, maux de dos, dépression...)
- aide à lutter contre le surpoids et l'obésité
- aide au maintien du capital osseux et aide à prévenir l'ostéoporose
- prévient les chutes et augmente l'autonomie des personnes âgées

Contact

➤ **SERVICE DES SPORTS**
Espace sportif D. Arnaud
Rue du Dr Nogué
40220 Tarnos

animationsportive@ville-tarnos.fr
05 59 64 37 10

➤ **Informations**

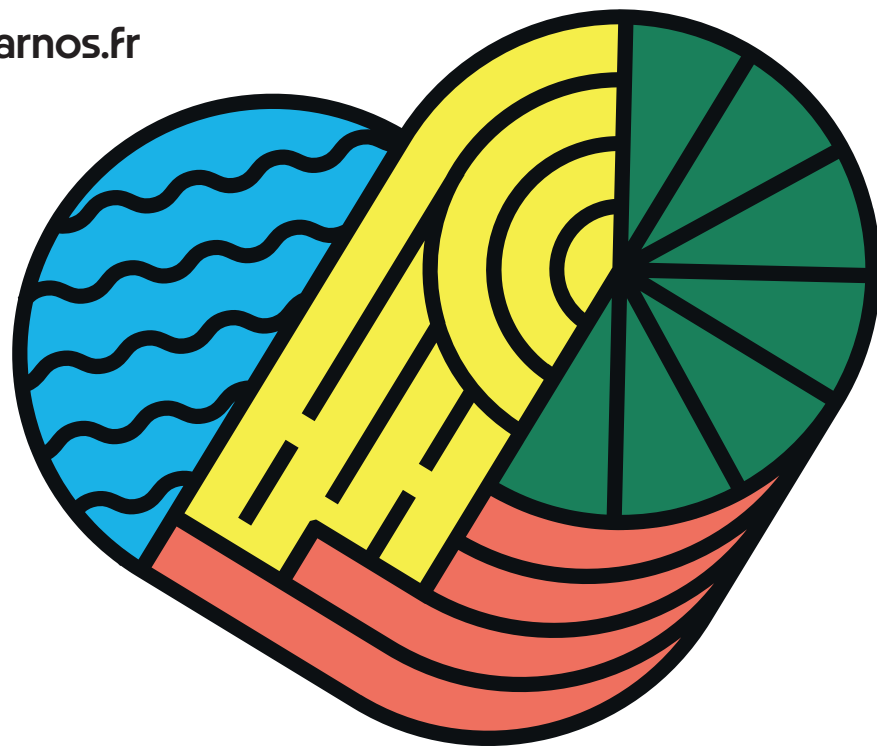
➤ **Orientation**

➤ **Bilan gratuit**

➤ **Parcours adapté**

PÔLE SPORT *Santé*

**Ton corps en mouvement,
ta santé en avant !**



Notre rôle :

- **Accompagner** vers la pratique d'une activité physique régulière et adaptée à votre santé
- **Inform**er et **conseiller** sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé
- **Renseigner** sur les offres de pratique disponibles localement
- **Orienter** vers des professionnels qualifiés et des activités physiques adaptées à vos besoins



**Lutter contre
la sédentarité
et les maladies
chroniques**

Un accompagnement adapté et progressif vers la pratique régulière d'une activité physique, pour favoriser son bien-être et son autonomie, à des fins thérapeutiques et de prévention.



Pour qui ?

- Les personnes sédentaires ou très éloignées de l'activité physique qui souhaitent (re)commencer une activité physique encadrée et régulière, en toute sécurité.
- Les personnes souffrant de pathologies, de facteurs de risques, de limitations fonctionnelles ou en perte d'autonomie, nécessitant une activité physique adaptée (avec ou sans prescription médicale).

Un parcours en 5 étapes :

- 1** **Prise de rendez-vous** au service des sports par téléphone ou par e-mail
- 2** **Bilan initial gratuit :** questionnaires et tests physiques qui permettent d'évaluer votre état de santé, vos objectifs et vos attentes
- 3** **Séances de pratique** (encadrées par nos éducateurs)
OU orientation vers une structure adaptée
- 4** **Suivi adapté et personnalisé :** évaluation intermédiaire à 6 mois (réorientation possible)
- 5** **Bilan final à 12 mois** puis **accompagnement et insertion** vers une structure adaptée