



**Limiter l'isolement social
des personnes présentant
une fragilité mentale avec, ou non,
un comportement sédentaire
par l'activité physique adaptée**

un programme proposé par

Plateforme
Santé Douaisis 
ÉCOUTER, ORIENTER, ACCOMPAGNER

avec le soutien de



AGENCE
NATIONALE
DU **SPORT**

> Qui peut intégrer ce programme ?



Les habitants du Douaisis
principalement dans les quartiers
prioritaires de la politique de la ville



âgés de 18 ans
et +



**présentant une fragilité
mentale avec, ou non,
un comportement sédentaire**

> Comment ça fonctionne ?

1. Intégration

Prise de contact afin de prendre rendez-vous avec notre équipe d'enseignants en activité physique adaptée :

☎ **03 27 97 97 97**

✉ **secretariat@santedouaisis.fr**

📍 **299 rue Saint-Sulpice**
Bât. Arsenal - 2^{ème} étage
59500 DOUAI

2. Bilan initial

Séance initiale du programme d'1 heure :

📄 **saisie de questionnaires relatifs :**

- > à vos sensations et ressentis
- > à votre niveau d'activité physique et de sédentarité

♥ **réalisation de tests physiques**

Séance d'évaluation individuelle pour apprécier votre évolution et vous orienter :

📄 **nouvelle saisie des questionnaires**

♥ **nouvelle réalisation des tests physiques**

EN SAVOIR PLUS



Participation aux activités pendant 3 mois ;

- > **Step**
- > **Boccia**
- > **Circuit training**
- > **Yoga & Relaxation**
- > **Renforcement musculaire**
- > **Marche / Marche Nordique ...**

4. Bilan final

3. Pratique

> Notre objectif :

Impulser une dynamique et travailler en collaboration avec les associations et clubs sportifs partenaires de la Maison Sport Santé pour **vous orienter à l'issue de votre accompagnement.**