

SPORT SANTÉ

ET SI VOUS PRENIEZ
DU TEMPS POUR VOUS ?

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS
SUR LE DISPOSITIF,
LES MODALITÉS D'ACCÈS,
LES TARIFS ?

CONTACTEZ
SPORT SANTÉ !

03 29 08 05 40

du lundi au samedi, de 9h à 18h
ou le dimanche, de 9h à 12h.

sportsante@ville-vittel.fr

Direction des Sports
Centre de Préparation Omnisports
Avenue du Haut de Fol
88800 Vittel

conception : Ville de Vittel, service communication, CB - crédit photo : adobe stock.com - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

SPORT SANTÉ est un
service proposé par

VITTEL
la ville

en partenariat avec

CH Centre
Hospitalier
de l'Ouest Vosgien

avec le concours de

OMS
OMNISPORTS
SAINT-AMAND

**MAISONS
SPORT
SANTÉ**
En Vie d'Activité

VITTEL
la ville

BÉNÉFICIEZ DES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ENCADRÉE !

SPORT SANTÉ, POUR QUI ?

Pour tous ceux qui souhaitent découvrir ou renouer, en toute sécurité, avec une activité physique régulière, modérée et adaptée à son état de santé.

Personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent se remettre à l'activité physique avec un accompagnement à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge ;

Personnes souffrant d'affections de longue durée à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques, quel que soit leur âge nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin ;

Personnes souffrant de maladies chroniques pour lesquels l'activité physique et sportive est recommandée.

SPORT SANTÉ, C'EST QUOI ?

Un service labellisé Maisons Sport Santé par le Ministère des Sports et le Ministère des Solidarités et de la Santé, dans le cadre de la Stratégie Sport Santé 2019-2024,

Une prise en charge personnalisée :
Un bilan individualisé,
Une aide à la reprise d'une activité physique modérée, régulière et adaptée,
Un accompagnement par des éducateurs sportifs diplômés et sensibilisés à l'activité physique adaptée,

Une orientation éventuelle vers des structures partenaires plus adaptées, selon certaines pathologies spécifiques.



SPORT SANTÉ, POURQUOI ?

Pratiquer une activité physique permet de :



Renforcer le cœur et réguler la tension artérielle



Libérer le stress et apporter un équilibre émotionnel



Faire baisser le taux de sucre et de graisse dans le sang



Contribuer à une bonne santé respiratoire



Développer la masse musculaire



Renforcer les os



Améliorer le sommeil



Stimuler l'immunité