



Vous souhaitez pratiquer une **ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE** près de chez vous !



La plateforme Occitanie sport-santé vous permet de connaître les offres d'activité physique adaptée proposées sur votre territoire.

Comment savoir si vous êtes concerné ?

1

Sont concernées :

- Les personnes atteintes de maladies chroniques
- Les personnes présentant des facteurs de risque (obésité, hypertension artérielle, sédentarité, ...)
- Les personnes en situation de perte d'autonomie (handicap ou vieillissement)



2

Pour quelles activités ?

Les activités proposées peuvent être très diverses. Elles visent à améliorer la condition physique par des exercices cardiorespiratoires, de renforcement musculaire ou d'équilibre.

Elles sont encadrées par un professionnel en activité physique adaptée, un kinésithérapeute, un ergothérapeute, un psychomotricien, professionnel titulaire d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée, ...

Comment naviguer sur la plateforme ?

3

Renseignez les différents champs de recherche dans la cartographie interactive et cliquez sur « voir la fiche » pour accéder aux contacts et au descriptif des activités.



4

Comment s'inscrire ?

Prenez contact avec les référents de chaque activité que vous souhaitez pratiquer.

En fonction des activités et de votre profil, une prescription médicale sera peut-être nécessaire.

