



*Le sport-santé,
un atout pour
votre bien-être!*

CONTACTS

DÉPARTEMENT DE LA MARNE

Service des sports,
de la jeunesse et du tourisme

Tél. 03 26 69 52 86

www.marne.fr

Comité Olympique et Sportif
de la Marne

www.cdosmarne.fr



Conception : EURO RSCG 360 - Adaptation : Conseil général de la Marne - Crédits photos : fotolia.fr — septembre 2014

Bien dans sa tête, détendu, équilibré... le sport a de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit.

Pourquoi s'en priver ?

Grâce à une pratique adaptée à ses besoins, le sport est accessible à tous.

Le Département de la Marne y veille et innove en soutenant l'activité physique et sportive «sport santé». À découvrir et à pratiquer sans modération !



Pour qui ?

*Toute personne sédentaire en situation de **vulnérabilité**, quel que soit l'âge, porteuse **ou non** de pathologie chronique (obésité, diabète, hypertension artérielle, asthme...).*

Pourquoi ?

*Pour pratiquer une activité physique **régulière, adaptée, sécurisante** vous permettant d'intégrer de **manière progressive**, une activité sportive à des fins de santé et de bien-être.*

Comment ?

Par la mise en place d'un parcours personnalisé, adapté à votre santé et à vos envies.

Où pratiquer ?

Au sein d'une association sportive agréée qui propose des séances « sport-santé » au contenu adapté, labellisées et reconnues par l'Etat.

Les animations sont encadrées par un éducateur diplômé d'Etat et formé spécifiquement au «sport-santé».

*La liste des associations sportives marnaises qui proposent ces activités adaptées est disponible sur le site **www.cdosmarne.fr** et auprès du Service des sports du Département de la Marne.*