

MAISON SPORT-SANTÉ

POUR
VOTRE
BIEN-ÊTRE



argenteuil.fr
01 34 23 41 00



PRÉSENTATION DE LA MAISON SPORT SANTÉ D'ARGENTEUIL

La Maison Sport-Santé d'Argenteuil est habilitée par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, et le ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles.

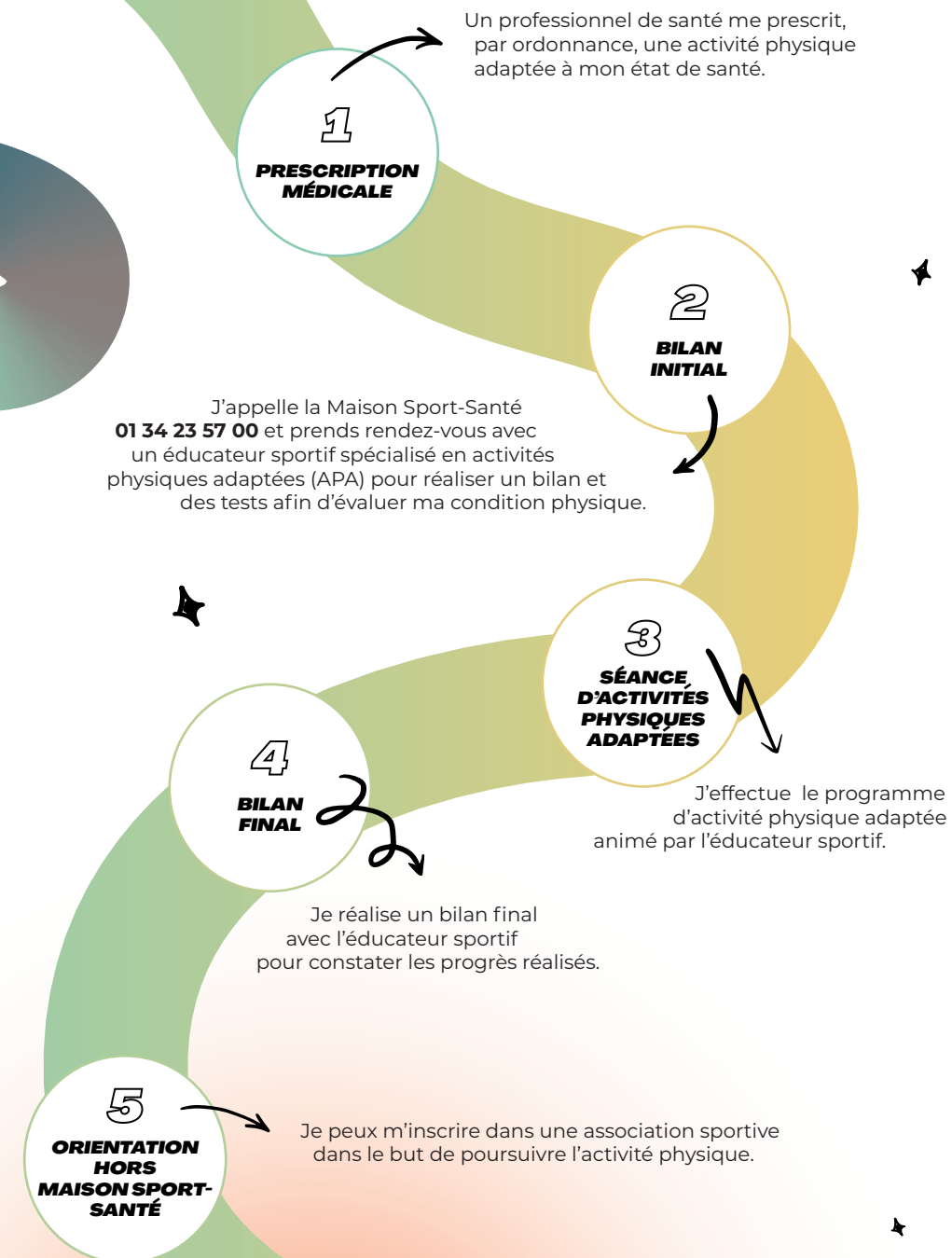


Elle propose des activités physiques adaptées à des personnes en situation d'affections longue durée, de maladies chroniques, de facteurs de risque ou en situation de perte d'autonomie.

Numéro d'appel unique et lieu pour échanger avec :

- des agents municipaux qui informent et accompagnent les bénéficiaires dans leur parcours
- des professionnels de santé autorisés à prescrire la pratique d'une activité physique sur ordonnance,
- des éducateurs sportifs, formés, habilités à dispenser des activités physiques adaptées, dans un cadre sécurisé.

UN PARCOURS DU BÉNÉFICIAIRE SIMPLIFIÉ



+ D'INFOS

MAISON SPORT-SANTÉ D'ARGENTEUIL

CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ
21 RUE DEFRESNE BAST 95100 ARGENTEUIL

01 34 23 57 00

MAISON.SPORT.SANTE@VILLE-ARGENTEUIL.FR

VILLE-ARGENTEUIL.FR



NOS DISPOSITIFS SPORT-SANTÉ

Les dispositifs « Sport-Santé », sur ordonnance, permettent de proposer aux bénéficiaires une prise en charge personnalisée grâce à la pratique d'une activité physique appropriée. Ces dispositifs sont animés par des éducateurs sportifs de la Ville, spécialisés en activités physiques adaptées.

BILANS SPORT-SANTÉ

En complément de la prescription, un bilan et des tests sont réalisés afin d'évaluer les capacités physiques, connaître les antécédents et proposer un programme d'activité physique adapté à chaque personne. Un bilan est effectué en fin de parcours afin d'évaluer les progrès réalisés et d'orienter le bénéficiaire vers une association sportive.

➤ *Prise de rendez-vous au 01 34 23 57 00 ou maison.sport.sante@ville-argenteuil.fr*

SPORT-SANTÉ INDIVIDUEL

C'est un programme de 10 séances de reprise de l'activité physique. Les exercices personnalisés se concentreront principalement sur l'endurance et le renforcement musculaire.

➤ *Gymnase Marcel-Cerdan [Centre-ville] // lundi après midi et mercredi matin (créneau d'une heure)*

SPORT-SANTÉ COLLECTIF

C'est un programme de 24 séances en groupe, proposant diverses formes de pratiques sur un trimestre ou un semestre.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Ces séances de renforcement musculaire concernent l'ensemble du corps et sont réalisées, en salle, sous la forme d'ateliers.

➤ *Gymnase Marcel-Cerdan Complexe sportif Cerdan-Mimoun [Centre-ville] // lundi 14h-15h et 15h15-16h15, vendredi 14h-15h et 15h15-16h15*

➤ *Halle des sports Roger-Ouvrard [Val-d'Argent-Nord] // mardi 18h-19h, mercredi 14h-15h et 15h15-16h15, jeudi 18h-19h, vendredi 14h-15h et 15h15-16h15*

➤ *Maison de quartier d'Orgemont [Orgemont] // vendredi 10h15-11h15*

AQUAGYM

Ces séances en bassin peu profond combinent exercices cardiovasculaires, renforcement doux et étirements pour améliorer endurance, tonicité et mobilité.

➤ *Centre aquatique Youri-Gagarine [Coteaux] // mercredi 16h-16h45 (12-17 ans), 17h-17h45 vendredi 18h-18h45*

SPORT-SANTÉ PÉRINATALITÉ

Ce dispositif à destination des femmes enceintes et en post-partum (jusqu'à un an de l'enfant), propose un programme de 10 séances APA de renforcement musculaire, une fois par semaine. Un accompagnant ou l'enfant est autorisé à venir lors des séances. Un certificat de non contre-indication à la pratique sportive de la part du professionnel de santé est demandé.

➤ *Halle des sports Roger-Ouvrard [Val-d'Argent-Nord] // lundi 9h30-10h30 (à destination des jeunes mamans) et 10h45-11h45 (à destination des femmes enceintes)*

ÉCOLE DES SPORTS ADAPTÉS (EDSA)

Pour les enfants présentant un trouble du spectre autistique (TSA) et/ou déficience intellectuelle, des séances en petits groupes sont proposées sous la forme de jeux moteurs et parcours ludiques pour développer motricité, coordination et lien social.

➤ *Halle des sports Roger-Ouvrard [Val-d'Argent-Nord] // mercredi 13h30-14h15 ou 14h30-15h15 ou 15h30-16h15*

NOS OFFRES COMPLÉMENTAIRES

La Maison Sport-Santé d'Argenteuil propose, en complément de ses programmes, différentes formes d'accompagnement, pour améliorer la santé et le bien-être.

MARCHE NORDIQUE

Pratiquée dans différents sites de la ville, cette activité physique complète consiste à marcher avec des bâtons spécifiques, sollicitant l'ensemble du corps tout en améliorant l'endurance, la posture et la respiration.

ASSOCIATIONS SPORTIVES

La Maison Sport-Santé peut également orienter vers des associations sportives locales qui offrent des activités variées adaptées à tous les âges et niveaux.

Retrouver l'annuaire des associations sur le site de la ville Argenteuil. Pour plus d'informations contactez maison.sport.sante@ville-argenteuil.fr.

PROGRAMME MAISON SPORT-SANTÉ	ARGENTEUILLAIS	NON-ARGENTEUILLAIS
BILANS	15 €	45 €
SPORT-SANTÉ INDIVIDUEL (10 SÉANCES)	10 €	20 €
SPORT-SANTÉ COLLECTIF : RENFORCEMENT MUSCULAIRE (24 SÉANCES)	20 €	40 €
SPORT-SANTÉ COLLECTIFS : AQUAGYM (24 SÉANCES)	60 €	100 €
SPORT-SANTÉ COLLECTIFS : MIXTE (24 SÉANCES)	40 €	80 €
SPORT-SANTÉ PÉRINATALITÉ (10 SÉANCES)	GRATUIT	GRATUIT
SPORT-SANTÉ ADOS : AQUAGYM (ANNUEL)	90 €	150 €
ÉCOLE DES SPORTS ADAPTÉS (ANNUEL)	90 €	180 €
MARCHE NORDIQUE	GRATUIT (EN COMPLÉMENT D'UN AUTRE CHOIX)	

Ces programmes sont donnés à titre indicatif et peuvent être adaptés ou modifiés à l'issue du bilan initial.