

P rogramme A ction S port S anté

« ACTIV' & VOUS »



En quoi cela consiste ?



Le PASS « ACTIV' & VOUS », est conçu pour favoriser l'accès à une pratique adaptée pour les personnes sédentaires en reprise d'activités.

Quels sont les objectifs ?



- Proposer une activité physique, structurée, régulière, permettant aux personnes d'atteindre un état d'épanouissement individuel.
- Introduire et maintenir une activité physique ou sportive dans la vie quotidienne.

Quel est son contenu ?



- Evaluation des attentes et des besoins du participant, à travers un test de condition physique.
- Entretien initial avec création d'une fiche de suivi individuel
- De 1h à 3h par semaine pendant 44 semaines, les participants sont en inclusion dans les créneaux horaires habituels des activités.
- Bilan intermédiaire et évaluation terminale.

En quelques chiffres



- Début du programme : 2012
- Capacité d'accueil : 50 personnes / an
- 180 personnes depuis 2012

Où cela se passe ?



Au complexe sportif Raymond Martin à Cabriès