



Nos Missions

Quel que soit leur âge, leur état de santé ou de fragilité, la maison sport-santé Terres Toulouises accueille et oriente les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être.



Sensibiliser, informer, conseiller
sur les bienfaits de l'activité physique et/ou sportive



Évaluer
les capacités physiques et les motivations



Proposer
les activités physiques adaptées (APA) présentes sur le territoire afin de favoriser la pratique de proximité



Orienter
vers une activité adaptée aux besoins et capacités de chacun(e)



Bougez pour votre santé !

Avec la
maison sport-santé Terres Toulouises

Contactez-nous



Maison sport-santé Terres Toulouises
Centre aquatique Ovive
64 esplanade du Génie- 54200 Écrouves
03 83 43 16 73
maison.sport.sante@terrestouloises.com
www.terrestouloises.com



En toute sécurité,
découvrez ou renouez avec
une activité physique régulière,
modérée et adaptée.

Mon parcours **sport-santé**



Avec prescription médicale si :

> je souffre d'une maladie chronique pour laquelle l'activité physique et sportive est recommandée



Sans prescription médicale si :

> je n'ai jamais pratiqué de sport (ou pas pratiqué depuis plus d'un an) et je souhaite reprendre une activité physique
> je souffre d'une affection de longue durée



02

Bilan sport-santé

Lors d'un entretien individuel, un(e) éducateur(rice) réalise un bilan sport-santé en évaluant ma condition physique et identifie les freins éventuels à une reprise d'activité.

01

Prise de rendez-vous

Je prends rendez-vous à la maison sport-santé Terres Toulousaines en contactant le centre aquatique Ovide au 03 83 43 16 73.

03

Orientation

En fonction de mes capacités physiques, de ma motivation et de mes envies/besoins, un programme de reprise d'activité à des fins de santé, sur un an, m'est proposé.



Les structures partenaires :

Professionnel(le)s qualifié(e)s
Clubs labellisés sport-santé
Clubs sportifs
Pratique autonome

Pourquoi pratiquer **une activité physique ?**



Entretenir mon cœur et mes poumons



Équilibrer mon poids



Développer ma masse musculaire



Améliorer mes postures et mon équilibre



Développer mon sentiment de bien-être et me relaxer



Agir sur mes douleurs et ma fatigue



Améliorer mon sommeil