



## COMMENT INTÉGRER LE PROGRAMME ?

Contactez le **Pôle Médical Sportif du CREPS** au 04 70 59 53 39 pour prendre un rendez-vous et réaliser le bilan d'inclusion du programme.



L'ensemble de ce programme est réalisé dans des conditions strictes de confidentialité. La participation est totalement volontaire.

## LES TARIFS

**2 séances/semaine : 45€ / mois**

**3 séances/semaine : 60€ / mois**

## HORAIRES DES SÉANCES

Lundi : 18h00 - 19h00  
Mardi : 12h15 - 13h15  
Mercredi : 18h00 - 19h00  
Jeudi : 12h15 - 13h15

## VIDÉO EXPLICATIVE DU PROGRAMME :



## POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ-NOUS !

**CREPS Auvergne-Rhône Alpes|Vichy**  
Centre de Ressources d'Expertise  
et de Performance Sportive

2 route de Charmeil - CS 40013  
03321 Bellerive-sur-Allier Cedex  
Tél. : 04 70 59 53 39  
pms@creps-vichy.sports.gouv.fr  
www.creps-vichy.sports.gouv.fr



**CREPS**  
Auvergne-Rhône-Alpes  
— Vichy



## LE PROGRAMME

### 1 LE BILAN INITIAL

- Visite de non contre-indication à la pratique d'activité sportive, effectuée auprès du médecin du sport
- Tests de condition physique et définition des objectifs avec un éducateur APAS\*.

### 2 LE PROGRAMME DE RÉ-ENTRAÎNEMENT

3 mois, 2 à 3 séances d'une heure par semaine, adaptées, sécurisées et ludiques.

### 3 LE BILAN FINAL COMPOSÉ DE 3 PARTIES

- *entretien*
- *évaluation de la condition physique*
- *recommandations*

## POUR QUI ?

Ce programme s'adresse à toute personne souhaitant un accompagnement pour reprendre une activité physique régulière et atteindre ses objectifs personnels quel que soit le niveau de pratique.

## POURQUOI INTÉGRER LE PROGRAMME ?

- Lutter contre l'inactivité physique
- Préserver votre santé et éviter les blessures
- Améliorer votre condition physique
- Développer votre amplitude articulaire, votre force musculaire et votre capacité cardio-respiratoire
- Acquérir les bons automatismes pour continuer de pratiquer une activité physique sécurisée



## L'EXPERTISE DE PROFESSIONNELS DU SPORT SANTÉ DANS UN CADRE EXCEPTIONNEL

Pratiquez une activité physique dans une ambiance conviviale en groupe restreint de 10 pratiquants, encadrée par des éducateurs APAS\*.

Bénéficiez des nouvelles installations du CREPS et de l'environnement sportif privilégié qu'offrent les bords de l'Allier et le parc omnisport.

## LE CREPS, MAISON SPORT-SANTÉ



Maison Sport-Santé depuis 2020, le Pôle Médical Sportif du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes de Vichy est un acteur incontournable du sport santé sur le territoire de Vichy Communauté depuis 2013.

Partout en France, les MSS accueillent, informent, orientent et accompagnent tous les publics dans une pratique régulière, durable et adaptée.

Le programme des *Maisons Sport-Santé* est porté par les ministères chargés des sports et de la santé.