

# LES JOURS D'ACTIVITÉS

Le programme d'activité est modifié régulièrement. Merci de vous fier au site internet de La Maison Sport-Santé : <https://www.defi-forme-sante.com>

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

**LUNDI**  
de 10h00 à 12h00  
Stade Auguste Delaune  
9 avenue Roger Semat  
93200 Saint-Denis



**LUNDI / MERCREDI / VENDREDI**  
de 18h00 à 19h30  
Collège Jean Lurçat - Saint-Denis  
Entrée par le Parc de Sport de Marville  
51 avenue Roger Salengro  
93120 La Courneuve

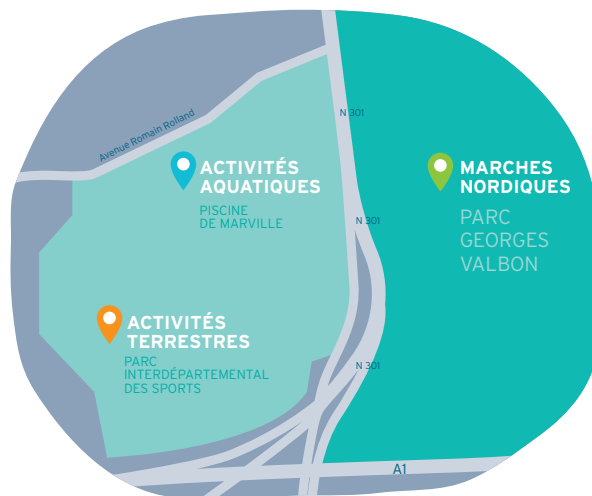
## MARCHE NORDIQUE

**MARDI**  
de 09h30 à 11h30  
Parc Georges Valbon  
(Ex Parc de La Courneuve)



## AQUAGYM

**SAMEDI**  
de 9h00 à 10h00  
ou de 10h00 à 11h00  
ou de 11h00 à 12h00  
Piscine de Marville  
Chemin de Marville  
93200 Saint-Denis



### VENIR EN BUS

**Ligne 153** / arrêt La Courtille  
**Ligne 150** / arrêt Parc des Sports  
**Ligne 250** / arrêt Cité Floréal

**CONTACT:**  
**01.76.41.08.61**  
[DEFI.FORME.SANTE@GMAIL.COM](mailto:DEFI.FORME.SANTE@GMAIL.COM)

MÉDECINS, DIÉTÉTIENS(NES),  
ÉDUCATEURS SPORTIFS,

Pour toutes questions concernant le certificat de contre-indications partielles, vous pouvez contacter le **Dr Avronsart**, médecin du sport, au centre médico-sportif de Saint-Denis :

01.83.72.24.46

L'ASSOCIATION  
DU SPORT-SANTÉ  
REMERCIÉ SES  
PARTENAIRES POUR  
LEURS SOUTIENS



ASSOCIATION DU  
**(SPORT-SANTÉ)**

ORGANISE LE



Conception graphique : Nans GRALL

**UN CYCLE  
DE 12 SEMAINES**  
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA)  
POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ

POUR  
ADULTES ET  
ENFANTS



# DÉFI-FORME SANTÉ

LE DÉFI-FORME SANTÉ EST UN ACCOMPAGNEMENT VERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ENCADRÉ PAR DES INTERVENANTS FORMÉS EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA).

Le **Défi-Forme Santé** est un projet de prévention organisé par l'**Association du Sport-Santé**. L'objectif est de limiter le développement des maladies métaboliques liées à la sédentarité en proposant un cycle d'accompagnement vers l'activité physique régulière.

Le **cycle de 12 semaines** vous permet d'améliorer votre condition physique et de vous informer, auprès d'intervenants formés en **Activités Physiques Adaptées (APA)**, sur les exercices et entraînements à éviter. L'intensité des exercices augmente progressivement durant le cycle et respecte les informations du Certificat de Contre-Indication Partielles délivré par votre médecin.

Au terme du Défi-Forme santé, l'accompagnement continue avec la possibilité de rencontrer un conseiller médico-sportif qui vous orientera vers des structures adaptées.

## À QUI S'ADRESSE LE DÉFI-FORME SANTÉ ?

Le DFS accueille les personnes désireuses de reprendre une activité physique régulière et adaptée à leur état de santé. Certaines, atteintes de maladies chroniques (diabète, obésité, asthme...) peuvent être envoyées au DFS par leur médecin. Les enfants de plus de 8 ans sans activité sportive ou ayant un surpoids sont également accueillis.

## QUELLES ACTIVITÉS AU DÉFI-FORME SANTÉ ?

Les intervenants en Activités Physiques Adaptées vous proposeront des **activités terrestres** (renforcement musculaire, travail d'équilibre, entraînement du cœur, marche nordique) ainsi qu'une **activité aquatique** : l'aquagym. Toutes les activités sont adaptées en termes d'intensité et de durée au regard des contre-indications partielles établies par votre médecin.

## COMMENT S'INSCRIRE AU DÉFI-FORME SANTÉ ?

Présentez-vous à l'un des horaires d'activité et bénéficiez d'une séance d'essai. L'intervenant en APA vous donnera un certificat de contre-indication partielles à remplir par votre médecin.

Les activités sont soutenues par l'**Agence Régionale de Santé (ARS 93)**. Vous devrez vous acquitter d'une cotisation de **10€** pour adhérer à l'association.

