

LES JOURS D'ACTIVITÉS

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)



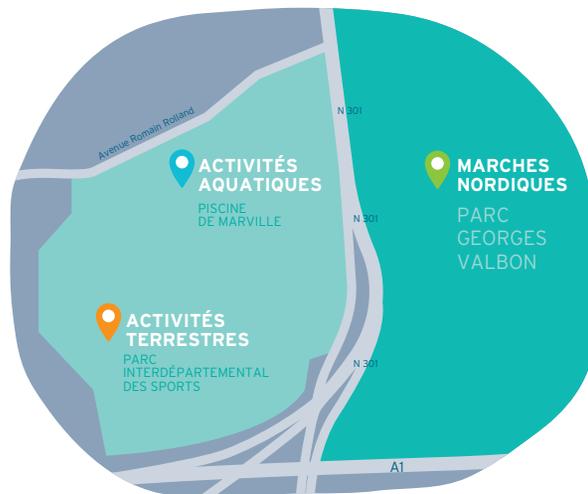
AQUAGYM

MERCREDI
de 19h00 à 20h00

(3 séances consécutives durant le cycle sur inscription)

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:

06.12.77.58.21
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
REMERCE SES
PARTENAIRES POUR
LEURS SOUTIENS

Saint
Denis

seine-saint-denis
LE DÉPARTEMENT

P
Pierrefitte

LACOMS

UNIVERSITÉ PARIS 13
NORD

ADPS

ars

Conception graphique : Nans GRALL

ASSOCIATION DU
(SPORT-SANTÉ)

ORGANISE LE



DÉFI-FORME SANTÉ

POUR
ADULTES ET
ENFANTS

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

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.

