

 EN 1 CLIC

SANTÉ, SPORT

## Un "tremplin" pour le bien-être

L'activité physique est un bienfait à condition qu'elle soit adaptée à l'état de santé de chacun. Tremplin sport santé vous aide à choisir celle qui vous convient.

Publié le 20 novembre 2019

Tremplin sport santé est un dispositif de la ville d'Aubagne, géré par l'Office Municipal du Sport (OMS). « Depuis quatre ans, explique Vincent Gomès, coordinateur et enseignant en activité physique adaptée, le dispositif fait la promotion de l'activité physique adaptée comme moyen thérapeutique non médicamenteux. Il permet aux personnes souffrant d'une maladie chronique ou d'un handicap (surpoids, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, respiratoires, ostéo-articulaires, cancers, insuffisances rénales, asthme, pathologies liées au vieillissement, à la sédentarité...) d'améliorer leur bien-être et leur état de santé ».

Depuis 2016, les médecins peuvent prescrire des activités physiques adaptées à la pathologie et aux capacités physiques de leurs patients. Sur recommandation d'un docteur, d'un proche, ou de leur propre initiative, les personnes peuvent être conseillées sur une activité physique adaptée. Tremplin sport santé développe un programme spécifique encadré par un enseignant en activité physique adaptée.

Après cette étape de réadaptation à l'effort, les participants sont incités à poursuivre une activité physique au sein d'une association sportive formée au sport santé. Selon leur état de santé, ils peuvent l'intégrer directement. Le dispositif compte plusieurs partenaires : Ami Tomaké, Aubagne Tennis de Table, Club Al Français du Garlaban, Cygne du Tao, Escrime club Aubagnais, Marseille diabète, Natation Aubagne Sport Adapté (Nasa13), Tablettes de chocolat, Team Cartiaux Boxing Club Aubagnais, Union Athlétique de la Vallée de l'Huveaune (UAVH), le club d'escrime.

EN 1 CLIC



### Tremplin sport santé

07 87 37 47 83

[tremplinsportsante@gmail.com](mailto:tremplinsportsante@gmail.com)

Immeuble Le Galoubet

13 bis avenue Joseph-Fallen

La mairie d'Aubagne peut déposer des cookies sur votre terminal destinés à mesurer la fréquentation, l'utilisation du site web et à vous proposer des vidéos, des boutons de partage, des remontées de contenus de plateformes sociales et des contenus animés et interactifs. Vous avez le choix d'accepter globalement les cookies ou de les personnaliser en acceptant ou en refusant leur utilisation par finalité. Vous pourrez toujours

cookies ou de les personnaliser en acceptant ou en refusant leur utilisation par défaut. Vous pouvez toujours les désactiver ultérieurement. Pour en savoir plus, consultez notre page relative aux **données personnelles**.

✓ OK, tout  
accepter

Personnaliser