



Sport santé

Depuis mars 2023, la ville de Sceaux propose à titre expérimental un programme d'activités physiques personnalisé et gratuit pour les personnes souffrant d'une affection de longue durée.

LES PROGRAMMES SPORTIFS DE LA VILLE

Niveau 1 : débutant

Niveau 2 : intermédiaire

Niveau 3 : expert

PROGRAMME EXPÉRIMENTAL

Lutte contre le mal de dos, résistance au stress, amélioration du sommeil, diminution des risques cardio-vasculaires... Les bénéfices d'une activité physique régulière sur la santé sont multiples ! Pour aider les Scéens souffrant d'une affection de longue durée (ALD), la Ville expérimente depuis mars 2023 un programme de séances de sport gratuites.

Objectif : permettre aux participants de (re)commencer une activité physique adaptée à leur condition. Encadrées par un éducateur sportif spécialisé, ces séances sur-mesure auront lieu une à trois fois par semaine, à des horaires souples, pendant trois mois. Tout au long du programme, les évolutions de la sédentarité, du sommeil, de l'endurance, de la force ou encore de la souplesse seront suivies par le participant et son coach.

COMMENT S'INSCRIRE

Ce programme d'activités est ouvert à toute personne de 18 à 60 ans, diagnostiquée d'une ALD et pouvant se rendre disponible pour une séance de sport au moins une fois par semaine entre

9h et 21h pendant trois mois (hors vacances scolaires éventuellement). Les préinscriptions sont ouvertes jusqu'au 29 février 2024 via l'adresse sport.sante@sceaux.fr ou en déposant votre dossier à l'hôtel de ville, 122 rue Houdan (voir les pièces requises ci-contre).

- ▶ nom et prénom
- ▶ date de naissance
- ▶ adresse, téléphone et e-mail
- ▶ certificat médical de non-contre-indication à la pratique du sport-santé
- ▶ attestation d'ALD de l'Assurance maladie
- ▶ justificatif de domicile
- ▶ justificatif d'identité
- ▶ attestation de responsabilité civile (généralement associée à votre assurance habitation)

Seules 6 places sont disponibles, les pré-inscriptions étant traitées par ordre d'arrivée. À la suite de leur pré-inscription, les candidats seront recontactés par un agent de la Ville pour valider leur participation.

**DANS LA RUBRIQUE :
«SPORT»**

> LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

> LES ANIMATIONS SPORTIVES

> JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES 2024

> MES DÉMARCHES



MAIRIE DE SCEAUX
HÔTEL DE VILLE - 122 RUE HOUDAN
92330 - SCEAUX

 **01 41 13 33 00**

- ▶ LA MAIRIE RECRUTE
- ▶ DÉCLARATION DE CONFORMITÉ AU RGAA
- ▶ PLAN DU SITE
- ▶ PRESSE
- ▶ MENTIONS LÉGALES

LETTRE D'INFORMATION

Saisir votre adresse e-mail :

exemple@lorem.dom



✕ DÉSINSCRIPTION

HORAIRES D'OUVERTURE : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30. Jeudi de 8h30 à 12h. Samedi de 9h à 12h : permanences de Sceaux info mairie et du service Population et citoyenneté.

RÉALISATION

STRATIS