

Les Maisons Sport Santé (MSS) s'adressent à tous les publics : **à chaque besoin, une offre proposée !**

Les MSS accueillent :

 Toutes personnes souhaitant renouer avec l'activité physique en étant **accompagnées**.

 Les personnes souffrant d'**affections de longue durée** (ALD) ou de maladies chroniques nécessitant une pratique adaptée et sécurisée par des **professionnels formés**.

Ces structures portent les MSS :

Les Centres Hospitaliers

Les centres hospitaliers de Cahors, de Figeac et de Gourdon sont des **établissements publics de santé**. Ils pratiquent diverses activités médicales, notamment la médecine de l'exercice et du sport.



Le Comité Départemental Olympique et Sportif du Lot



Le CDOS représente le CNOSF à l'échelle départementale. Le CDOS a pour mission de développer la **pratique sportive**, sauvegarder et diffuser **l'Olympisme**, préserver le **patrimoine** sportif départemental.

L'Union française des œuvres laïques d'éducation physique

 L'UFOLEP est une fédération affiliée à **Tous les Sports Autrement** **multisports** proposant une palette d'activités. L'UFOLEP s'investit dans des **politiques éducatives** et sportives des territoires et est un acteur de l'**économie sociale et solidaire**.



Pour plus d'infos, rendez-vous sur ufolep46.com

Flyer réalisé par Promotion Santé Occitanie avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Occitanie.

Mai 2024 | Ne pas jeter sur la voie publique.



Maisons Sport Santé du Lot



Les 4 Maisons Sport Santé lotoises sont des espaces d'accueil, d'information, d'orientation et de soin.

Elles offrent un accès à une activité physique et sportive au quotidien, à tous les moments de la vie.

Tout savoir dans ce flyer →

L'activité physique, le **meilleur allié de votre santé !**

Les MSS offrent la possibilité de :

S'INFORMER sur les bienfaits d'une pratique d'activité physique régulière.

CONNAÎTRE les offres de proximité adaptées aux différents besoins.

ÉVALUER les capacités physiques et motivationnelles afin d'offrir un parcours personnalisé.



Qu'est ce qu'une Maison Sport Santé ?

Les Maisons Sport Santé sont des espaces d'**accueil**, d'**information**, d'**orientation** ainsi que de prise en charge en activités physiques adaptées.



Elles vous orientent vers des **programmes d'activités physiques** correspondant à vos besoins et/ou vers des professionnels compétents en vous proposant une prise en charge individualisée et sécurisée.

Elles permettent aux personnes :

- Qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps, une **reprise de l'activité physique** après un bilan médical initial, quel que soit leur âge
- De rompre avec l'isolement et **entretenir le lien social**



- Souffrant d'affections de longue durée (ALD), quel que soit leur âge, un **traitement de la maladie par une APA**. Cette APA, individualisée et sécurisée, est prescrite par un médecin du sport, et encadrée par des professionnels formés

- Souffrant de maladies chroniques pour lesquelles l'activité physique ou sportive est recommandée, de **réaliser une activité physique adaptée APA et/ou de réaliser un bilan médico sportif** (VO2 Max direct, bilan cardiologique, bilan nutritionnel ...)



Les Maisons Sport Santé du Lot

Maison Sport Santé Centre Hospitalier de Cahors

 52 Place Bergon BP 50269
46005 Cahors CEDEX

 05 65 20 53 78

 secretariat.medecine-sport@ch-cahors.fr

 Lundi, mardi, jeudi, vendredi
de 8h30 à 12h30 puis de 13h30 à 17h
Mercredi de 8h30 à 12h30

Maison Sport Santé Centre Hospitalier de Figeac

 Centre de Soins Médicaux et
de Réadaptation Font-Redonde
1 avenue Geoges Clémenceau,
46100 Figeac

 05 65 50 66 21

 maisonsportsante@ch-figeac.fr

 Du lundi au jeudi de 8h à 17h

Maison Sport Santé Centre Hospitalier de Gourdon

 50 Avenue Cavaignac,
46300 Gourdon

 06 35 53 70 65

 maisonsportsantegourdon@ch-gourdon.fr

 Du lundi au vendredi de 9h à 13h

Maison Sport Santé Associative CDOS 46 / UFOLEP 46

 184 Rue des Cadourques,
46000 Cahors

 05 82 89 00 68 / 07 61 75 10 33

 mssa46@fol46.org

 Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30