



Débutez ou reprenez une activité physique avec la Maison sport santé société !



M3S@UFOLEP83.ORG



07 49 59 27 89



**ESPACE SOCIO SPORTIF LE GERMINAL
BOULEVARD JEAN ROSTAND
83500 LA SEYNE-SUR-MER**

Présentation de la Maison Sport Santé Société (M3S)

- C'est un lieu d'accompagnement habilité par l'ARS PACA et la DRAJES PACA qui permet à toute personne de débiter ou reprendre une activité physique ou sportive bénéfique pour sa santé.
- Pilotée par l'UFOLEP du Var, elle est implantée en plein cœur du quartier de Berthe et rayonne sur les différentes communes : La Seyne-Sur-Mer ,Six Fours, Sanary et Saint-Mandrier
- Celle-ci s'inscrit dans la continuité des actions sport santé du secteur en s'appuyant sur les valeurs de l'UFOLEP telles que la citoyenneté, l'inclusion, l'insertion, la mixité et bien d'autres.

A qui s'adresse la M3S ?

La M3S est ouverte à tous et particulièrement aux :

- Personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué d'activité physique et sportive ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent s'y remettre avec un accompagnement.
- Personnes souffrant d'affections longue durée ou de maladies chroniques nécessitant une activité physique adaptée sécurisée et encadrée par des personnels formés et/ou prescrite par un médecin.

Objectifs

- Vous renseigner et vous orienter vers les offres en activités physiques locales les plus appropriées à vos attentes et besoins.
- Réaliser des bilans de capacité physiques et des test personnalisés.
- Réaliser des activités physiques et sportives à des fins de santé, de bien-être, quel que soit votre âge et votre besoin et de vous accompagner vers une pratique durable.
- Vous informer et vous conseiller sur les bienfaits de l'activité physique et sportive et de l'activité physique adaptée.

Mon parcours :



1

Prenez rendez-vous
avec votre médecin traitant
*Pensez à bien y aller avec les
documents à lui faire remplir*



2

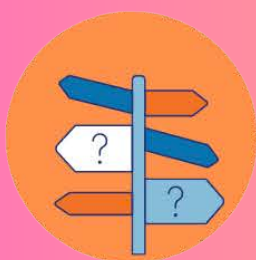
Appeler la maison sport santé au
07.49.59.27.89

ou venez directement nous rencontrer au
Boulevard Jean Roustant - 83500 LA SEYNE-
SUR-MER



3

L'enseignant en activité physique
adaptée vous reçoit pour un bilan sport
santé bien être et un entretien
individuel afin de connaître vos
capacités, vos attentes et vos besoins



5

Orientation vers un club ou une structure avec
des professionnels qualifiés proposant une
activité adaptée à vos besoins pour
(re)commencer ou poursuivre une activité
physique



4

Dispositif d'activités physiques
adaptées tremplin, pour vous aider
à vous remettre en mouvement
*Dispositif complémentaire de l'offre
existante sur le territoire*

Nos partenaires

COMMUNE DE LA SEYNE
COMMUNE DE SIX FOURS
COMMUNE DE SAINT MANDIER
COMMUNE DE SANARY
ARS PACA
DRAJES PACA
SDJES DU VAR
CPTS DU SECTEUR
CPAM DU VAR
CONSEIL RÉGIONAL PACA
CAF DU VAR

ANCT
UFOLEP NATIONAL
ASSOCIATIONS SPORTIVES ET SPORT
SANTÉ DU SECTEUR
MÉDECINS GÉNÉRALISTES
CDSA 83
COMITÉ HANDISPORT 83
CERON PACA OBÉSITÉ
ÉCOLE DE L'ASTHME PÉDIATRIQUE
HYÉROISE