

VOUS ÊTES UN USAGER ?



La maison sport santé (MSS) de Rennes accueille et accompagne les personnes souhaitant reprendre une activité physique quel que soit leur âge et leur niveau de santé. Elle vous permet de découvrir l'offre en activité physique adaptée (APA) du territoire et de bénéficier d'un accompagnement individuel grâce à des conseils adaptés à votre demande et vos besoins.

Votre prise en charge s'organise en 4 étapes :

1. Contactez la **maison sport santé** pour prendre rdv & obtenir des informations au 06 78 20 46 29 ou via le **formulaire de contact** ;
2. Programmez une **visite chez votre médecin traitant** pour bénéficier d'une prescription médicale d'activité physique adaptée (APA) ou un certificat de non contre-indication à la pratique d'APA ;
3. Bénéficiez d'une **évaluation individuelle** par un enseignant en APA ;
4. Une **orientation** vers une structure sportive partenaire et/ ou la conception d'un programme d'APA est proposée.

Qu'est-ce l'activité physique adaptée (APA) ?

Une activité physique personnalisée, régulière et progressive en termes de force, d'intensité et de durée. Elle est en adéquation avec vos capacités, besoins et attentes.

- Réalisée individuellement ou dans des groupes d'une quinzaine de personnes maximum.
- Encadrée par des professionnels formés au sport santé.