



# SPORTS POUR TOUS



UNE ACTION PORTÉE PAR



Le PasApa est un dispositif de la



NOUS CONTACTER

299 rue Saint-Sulpice

📍 Bâtiment de l'Arsenal - 2ème étage  
59500 DOUAI

☎ 03 27 97 97 97

✉ [secretariat@santedouaisis.fr](mailto:secretariat@santedouaisis.fr)

# SPORT POUR TOUS !

Comme leur nom l'indique, les séances « Sport pour Tous ! » sont à destination de **tout le monde** !

Que vous désiriez **débuter ou reprendre une activité physique** en douceur et de manière adaptée à vos besoins, nous sommes là pour vous aider !

une action pilotée par



Manon HÉROGUEZ  
Enseignante APAS

## VOTRE INTÉGRATION DANS SPORT POUR TOUS

en 3 étapes

### CONTACTEZ LA PLATEFORME SANTÉ DOUAISIS



pour prendre un premier RDV avec  
l'un de nos enseignants d'activité physique adaptée et de santé (APAS)  
en précisant vos objectifs

**03 27 97 97 97**

1



**SPORTS POUR TOUS**  
**PRISE EN CHARGE**  
**GRATUITE**

2

### RÉALISATION DE VOTRE BILAN

pour approfondir vos attentes, besoins et objectifs.  
Un rapide questionnaire permettra également de faire le point  
sur votre pratique quotidienne d'activité physique.

Munissez-vous d'un certificat médical d'aptitude à l'activité physique pour pouvoir participer aux séances !



### DÉBUT DES SÉANCES !

Ces séances ont pour objectifs de vous permettre de :

- (re)découvrir différentes activités physiques
- connaître les bonnes postures et réaliser les mouvements en toute sécurité
- (re)découvrir vos aptitudes, vos forces et vos faiblesses, mais aussi vos capacités

L'objectif final est de vous rendre autonome dans la pratique des activités physiques qui vous sont proposées afin que nous puissions vous rediriger vers d'autres structures du territoire en toute confiance et en toute sécurité.

### 10 SÉANCES POUR Y PARVENIR !

Une carte de suivi de 10 séances vous sera attribuée lors de votre première séance.  
Conservez-la précieusement et apportez-la à chaque séance pour que notre enseignant APA puisse cocher votre présence !

3

### QUE SE PASSE-T-IL QUAND J'AI TERMINÉ MA CARTE DE 10 SÉANCES ?

**VOUS VOUS SENTEZ À L'AISE ET EN CONFIANCE :**  
nous vous guidons vers une structure de votre choix.

**VOUS NE VOUS SENTEZ PAS ENCORE À L'AISE ET N'AVEZ PAS ENCORE BIEN RETENU LES RÈGLES POUR UNE PRATIQUE EN TOUTE SÉCURITÉ :**  
nous évaluerons l'évolution de votre pratique et de votre confiance en vous pour vous orienter vers la structure adaptée à votre situation.

**VOUS VOUS SENTEZ À L'AISE ET EN CONFIANCE MAIS VOUS SOUHAITEZ RESTER AVEC NOUS :**  
vous pouvez continuer de vous inscrire aux séances mais vous ne serez plus « prioritaire »,  
**si le créneau n'est pas rempli = possible de participer**  
**si le créneau est rempli = vous serez sur liste d'attente**

Cette action est financée et soutenue par



Délégation régionale académique  
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports