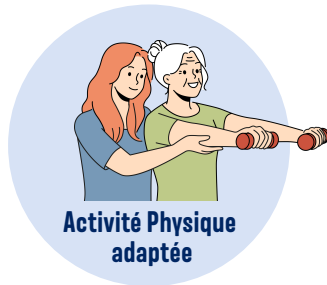




Modèle
d'ordonnance APA
à télécharger



Activité Physique
adaptée



ACTIV'SANTÉ
Marseille 4/15

Liste des associations proposant de l'activité physique adaptée sur Marseille



Activités douces & bien-être

Pilates :

- APASSERELLE / ASPTT 1
- ASPTT Marseille 2

Yoga :

- Centre kiné 4
- APASSERELLE / ASPTT 1

Gym douce :

- APASSERELLE / ASPTT 1



Marche

Marche, randonnée :

- Rest'en Forme 9



Activités aquatiques

Aquagym :

- Refaire Surface 8
- Team Natation 10
- ASPTT Marseille 2

Natation santé, nage avec palmes, randonnée palmée, marche aquatique :

- Refaire Surface 8

Natation :

- Team Natation 10



Danse

Danse santé, danse cardio :

- Association New School 3



Renforcement & mobilité

Renforcement musculaire :

- Rest'en Forme 9
- Maisons Sport Santé 6

Multi-sports :

- Maisons Sport Santé 6



Autres activités

Escrime santé :

- Marseille Escrime 7

Tennis santé :

- ASPTT Marseille 2

Basketball :

- Comité 13 Basketball 5

Foot mal-marchant (football adapté) :

- APASSERELLE / ASPTT 1

© CPTS Activ'Santé – Tous droits réservés
09 87 42 09 35 / contact@activ-sante.fr



Une Maison Sport Santé municipale pour encourager la pratique d'une activité physique

Ses missions :

- Accueillir et informer sur les bienfaits de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité
- Réaliser un bilan individuel complet
- Orienter vers une pratique d'Activité Physique Adaptée en fonction des envies, des besoins, des possibilités et du lieu d'habitation
- Proposer un suivi régulier sur 2 ans
- Accompagner le développement de l'offre sport santé, mettre en réseau et former les professionnels

A qui s'adresse la Maison Sport Santé ?

Le lieu est dédié aux personnes pouvant bénéficier d'une **prescription d'Activité Physique Adaptée** :

- Les personnes qui sont **inactives et/ou sédentaires depuis longtemps** et veulent reprendre une activité physique avec un accompagnement à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge et leur état de santé ;
- Les personnes en **ALD** (Affections Longue Durée) ou souffrant de **maladies chroniques** pour lesquelles une activité physique adaptée (assurée par des professionnels formés) – et prescrite par un médecin – est recommandée ;
- Cela comprend également les personnes présentant des **symptômes persistants post COVID-19** ("Covid long"), quel que soit leur âge nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin.
- Les personnes qui ont des **difficultés dans la pratique du sport**.

Dans un cadre sécurisé, adapté, et convivial, la Maison Sport Santé souhaite ainsi encourager la pratique d'une activité physique pour les personnes qui en sont éloignées, quels que soient la raison ou le frein (santé, culture, situation socio-économique, âge...). Ce public – le plus difficile à mobiliser – constitue sa cible prioritaire.

Enfants, adolescents et adultes sont visés et tout particulièrement les personnes habitant au sein de quartiers prioritaires de la ville, **en situation de précarité socio-économique, fortement sédentarisées**.

Pour plus d'informations :

Maison Sport Santé 23 rue Louis Astruc 13005 Marseille
Accueil du lundi au jeudi de 8h à 18h et le vendredi de 8h à 17h
04 91 14 57 08 / maisonsportsante@marseille.fr

1 **APASSERELLE / ASPTT** **Activités :** Pilates / Yoga / Gym douce / Foot mal-marchant

Contact : TOURBOT Mathieu - 06 10 32 63 75 - contact@lapasserelle-association.fr

Lieux d'intervention :

- Stade Caujolle (122 bd Michelet 13008 Marseille) - Foot mal marchant
- Maison de quartier la Timone (49 avenue Benjamin Delessert 13010 Marseille) - Pilates, yoga et gym douce

2 **ASPTT Marseille** **Activités :** Aquagym / Pilates / Tennis santé

Contact : VACHERON Mathilde - 06 71 27 30 03 - santehandicap.marseille@asptt.com

Lieux d'intervention :

- Piscine René Magnac (131 avenue de Mazargues 13008 Marseille) - Aquagym
- Complexe René Magnac (131 avenue de Mazargues 13008 Marseille) - Tennis santé
- CMA Cadenelle (15 avenue de la Cadenelle 13008 Marseille) - Pilates

3 **Association New School** **Activités :** Danse santé et cardio

Contact : HIDRI Bassem - 07 62 14 97 74 - new.school@hotmail.fr

Lieux d'intervention :

- Centre Fissiaux (2 avenue Foch 13004 Marseille) - Danse santé et danse cardio
- Centre Julien (33 cours Julien 13006 Marseille) - Danse santé et danse cardio
- CMA Conception (2 rue Vitalis 13005 Marseille) - Danse santé
- CMA Chartreux (106 boulevard Françoise Duparc 13004 Marseille) - Danse santé

4 **Centre kiné** **Activités :** Yoga

Contact : KOWALYK Laurence - 06 11 92 58 50 - kowalyk.laurence@orange.fr

Lieu d'intervention :

- Centre kiné (Les Ateliers Decanis 1 r Cadolive 13004 Marseille) - Yoga

5 **Comité 13 Basketball** **Activités :** Basket santé adulte et enfant

Contact : BIZIOU Guillaume - 07 87 28 54 44 - societal.cd13.biziou@gmail.com

Lieu d'intervention :

- Gymnase Chave (193 boulevard Chave 13005 Marseille)

6 **Maisons Sport Santé** **Activités :** Renforcement musculaire / Multi-sports

Contact :

- Marseille en Forme (4 rue Marguerite Desnuelle 13010 Marseille) - 07 66 38 77 88 - marseilleenforme@gmail.com
- SMUC (68 avenue Clot Bey 13008 Marseille) - 04 91 76 30 70 - sport.sante@smuc.fr
- DAC 13 SUD - 04 65 40 50 00 - apa@dac13sud.fr
- **MSS Ville de Marseille (23 rue Louis Astruc 13005 Marseille) - 04 91 14 57 08 - maisonsportsante@marseille.fr**

7 **Marseille Escrime** **Activités :** Escrime santé

Contact : CORSET Matthias - 07 83 93 89 94 - matthiascorset@gmail.com

Lieu d'intervention :

- Marseille Escrime Club (33 rue Crillon 13005 Marseille)

8 **Refaire Surface** **Activités :** Aquagym / Natations santé

Contact : GUILLOIS Aurélien - 06 52 39 83 77 - contact@refaire-surface.fr

Lieux d'intervention :

- Piscine Vallier (2 boulevard Françoise Duparc 13004 Marseille) - Aquagym
- Piscine René Magnac (131 avenue de Mazargues 13008 Marseille) - Natation santé et nage avec palmes
- Centre le Dante'sque Malmousque (18 chemin du génie 13007 Marseille) - Randonnée palmée et Marche aquatique

9 **Rest'en Forme** **Activités :** Marche, renforcement musculaire / Randonnée

Contact : BERENGER Noé - 06 86 83 00 54 - restenforme.contact@gmail.com

Lieux d'intervention :

- Parc Longchamp (bd Philippon 13004 Marseille)

10 **Team Natation** **Activités :** Natation

Contact : PROST Alexandra - 06 26 25 84 35 - marseillénage@gmail.com

Lieu d'intervention :

- Piscine René Magnac (131 avenue de Mazargues 13008 Marseille) - Aquagym et Natation