CONTACTEZ- NOUS

Direction des sports
287 Avenue de Rosendaël
59240 Dunkerque

sportsurordonnance@ville-dunkerque.fr
03.28.59.97.46 / 03.28.59.97.44

ou

sports@ville-dunkerque.fr
Accueil : 03.28.59.00.00
Du lundi au vendredi
9h-12h / 14h-17h30

LA MSS C'EST QUOI ?

La Maison Sport Santé accueille et oriente toute personne désirant pratiquer une activité physique, avec bilan et suivi personnalisé quel que soit son niveau, avec ou sans maladie chronique.

La Maison Sport Santé développe un réseau partenarial sur le territoire dunkerquois pour déployer l'offre d'activités physiques dans le but d'améliorer sa santé.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR VOTRE CORPS

CŒUR-VAISSEAUX

Diminue le risque d'accident cardiaque et d'accident vasculaire cérébral

PSYCHISME

Améliore le stress, le moral et la confiance en soi

POUMONS

Améliore la respiration et aide à l'arrêt du tabac

MUSCLES-TENDONS-OS

Préserve les muscles et la souplesse des tendons et diminue le risque d'ostéoporose

MÉTABOLISME

Fait baisser le taux de sucre et de graisse dans le sang

CANCER

Diminue le risque de cancer (sein, colon, poumon, utérus)

ÂGE

Augmente l'espérance de vie

SPORT SANTÉ
SUR ORDONNANCE

MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité

TOUS AU SPORT

Ville de Dunkerque
www.ville-dunkerque.fr

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ars

Dunkerque

SPORT SUR ORDONNANCE

C'EST QUOI ?

- Une pratique d'activité physique modérée, régulière et adaptée
- Un accueil et un bilan individualisés
- Un encadrement par 50 éducateurs sportifs diplômés et formés au sport santé
- Un maintien ou une amélioration de son état de santé
- Un dispositif gratuit entièrement pris en charge par la Ville de Dunkerque

En partenariat avec l'Espace Santé du LIttoral

Accompagnement :
- Diététique
- Psychologique
- Arrêt du tabac
- Accès aux droits et aux soins…

Améliorer son bien-être et sa santé

COMMENT ?

VOS 6 ÉTAPES POUR FAIRE DU SPORT SUR ORDONNANCE

1. Consultation médicale et repérage par le médecin des critères d'inclusion et limitations fonctionnelles.
2. Prescription du Sport sur Ordonnance par le médecin adhérent à la charte Sport Santé sur Ordonnance.
3. Orientation du patient vers la Direction des Sports
4. Evaluation de la sédentarité et de la motivation du patient par un éducateur sportif référent Sport Santé sur Ordonnance
5. Bilan à 3 mois puis à 6 mois avec l'éducateur sportif
6. Sortie du dispositif au bout de 10 mois.

POUR QUI ?

- Personnes majeures résidant à Dunkerque et dans les communes associées (Saint Pol Sur Mer, Fort-Mardyck et Mardyck) et quel que soit le lieu d'exercice du médecin traitant adhérent au dispositif.
- Personnes reconnues pour les Affections de Longues Durées suivantes :

  - Maladies cardio-vasculaires
  - Pathologies respiratoires
  - Diabètes
  - Dépression
  - Cancers
  - Spondylarthrite ankylosante
  - Polyarthrite rhymatoïde

TOUS AU SPORT

C'EST QUOI ?

- Un accompagnement accessible à tous pour reprendre une activité physique
- Une évaluation de la sédentarité et un accompagnement personnalisé
- Un bilan de condition physique et de qualité de vie
- Un conseil et une orientation pour une pratique physique adaptée.

COMMENT ?

- Prise de rendez-vous à la direction des sports au 03.58.59.00.00/03.28.59.97.44
- Bilan et suivi gratuits

POUR QUI ?

- Toute personne majeure résidant à Dunkerque et communes associées, souhaitant un conseil et un suivi dans sa démarche de reprise d'une activité physique.