



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

# La Maison Sport-Santé itinérante du CDOS Yvelines

Un accompagnement **personnalisé** et **près de chez vous**, pour une activité physique adaptée à votre santé.



## Un suivi personnalisé

Un programme  
d'activités physiques  
adaptées.



## Conseils et accompagnement

Un bilan de votre  
condition physique par  
des professionnels.



## Orientation et proximité

Nous vous guidons vers  
des associations proches  
de chez vous.

Affiche réalisée par le CDOS78 en Août 2026



Pour en savoir plus sur la  
Maison Sport-Santé itinérante du CDOS78



N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER  
[sportsante.yvelines@franceolympique.com](mailto:sportsante.yvelines@franceolympique.com)



CDOS  
YVELINES



Délégation régionale académique  
jeunesse, engagement et sports



SEINE & OISE  
GRAND PARIS  
COMMUNAUTÉ D'URBAIN



l'Assurance  
Maladie  
Agir ensemble, protéger chacun

Yvelines

## PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



# Un accompagnement simple en 4 étapes

## 1. ACCUEIL & INFORMATION

Envie de (re)prendre une activité physique ? **Bénéficiez d'un accompagnement sur mesure.** Nous vous guidons vers les solutions adaptées à vos besoins pour retrouver tous les bienfaits du mouvement sur votre santé.



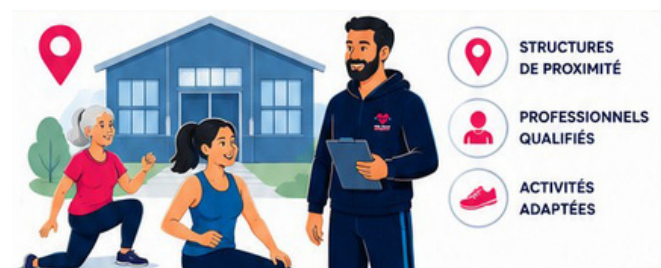
## 2. EVALUATION & CONSEIL

Lors d'un bilan personnalisé, nous évaluons votre situation, vos capacités et vos objectifs afin de **vous orienter vers l'activité physique la plus adaptée.**



## 3. ORIENTATION ET MISE EN RELATION

Bougez avec plaisir et régularité ! Nous vous orientons vers **des structures de proximité et des professionnels qualifiés** pour une pratique adaptée, en toute sécurité.



## 4. UN RÉSEAU DE PROFESSIONNELS À VOS CÔTÉS

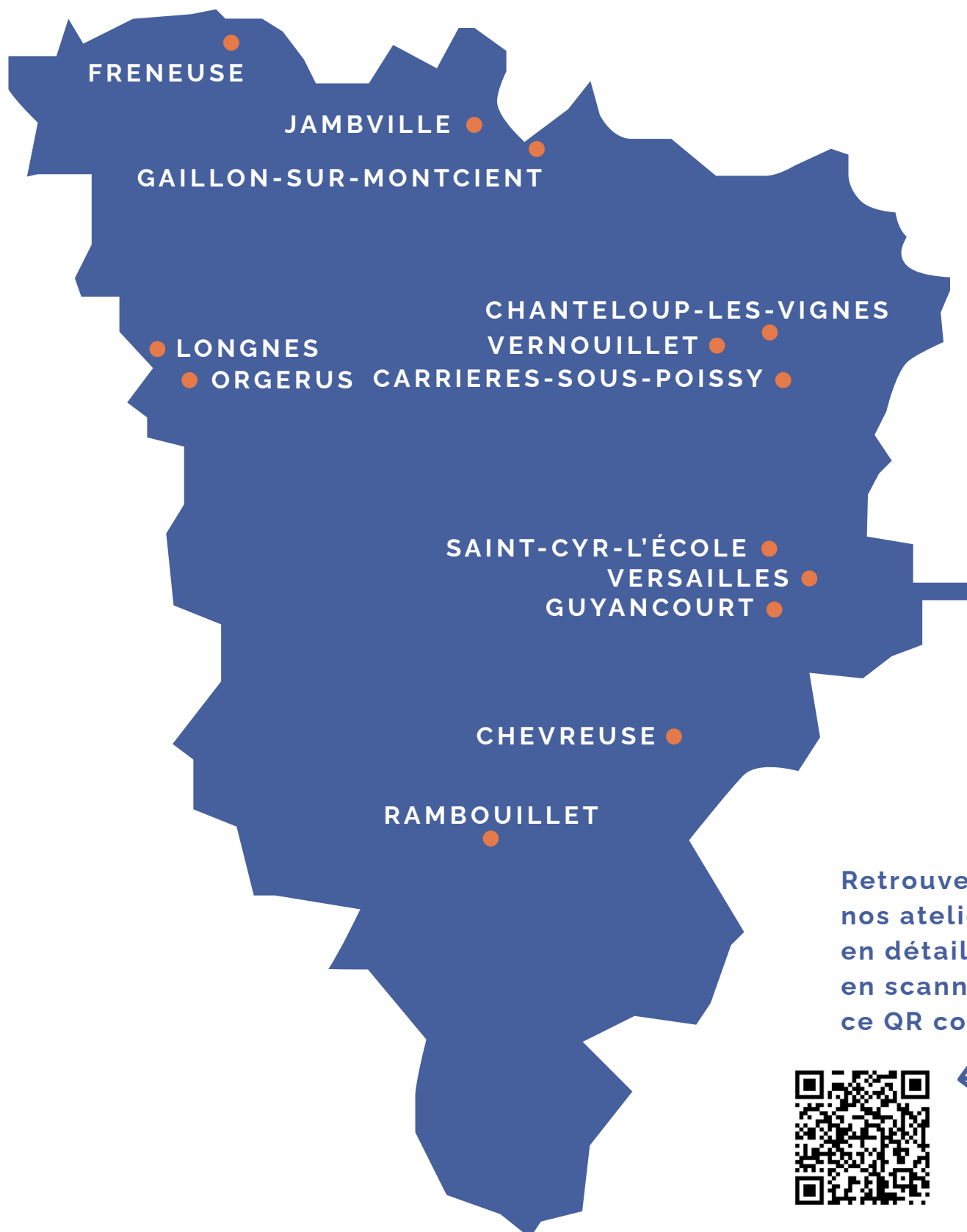
Professionnels de santé, acteurs du médico-social et du sport **travaillent ensemble pour vous accompagner** tout au long de votre parcours.



# Les antennes de la Maison Sport-Santé itinérante du CDOS Yvelines



FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Retrouvez  
nos ateliers  
en détails  
en scannant  
ce QR code



# Votre parcours en Maison Sport-Santé



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## AU PROGRAMME



### PRISE DE CONTACT

Nos enseignantes en activité physique adaptée sont à votre écoute pour comprendre vos besoins et répondre à vos questions :

**Delphine PEREZ**

06.25.92.21.30

**Aurore THOURET**

06.66.41.17.46



### ORIENTATION

Nous vous orientons vers un programme passerelle ou vers une association locale sport-santé.

## LE PARCOURS PASSERELLE



### PREMIER CONTACT

Bilan motivationnel + questionnaires + tests de condition physique



### 24 SEANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

1 à 2 séances par semaine en petit groupe, encadrées par un professionnel



### INITIATIONS

Une ou plusieurs séances d'initiation possible avec des associations locales



### FIN DE CYCLE

Questionnaires + Tests de condition physique

## CONTACTEZ-NOUS

Nos enseignants en activité physique adaptée sont à votre écoute.

✉ [sportsante.yvelines@franceolympique.com](mailto:sportsante.yvelines@franceolympique.com)

📍 39 Rue des Chantiers, 78 000 Versailles

[www.cdos78.fr](http://www.cdos78.fr)



CDOS

YVELINES



Délégation régionale académique  
jeunesse, engagement et sports



Yvelines

## PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

