



Dans le cadre de la campagne « Je bouge pour ma santé », la Maison Sport Santé Gilbert Peres Aisne Sud accompagne et soutient les personnes souhaitant maintenir ou améliorer leur santé par la pratique d'activités physiques et sportives sécurisée et délivrée par des professionnels de santé.

**Un projet porté par l'hôpital de Villiers-Saint-Denis et soutenu par la Ville de Château-Thierry.**

L'hôpital de Villiers-Saint-Denis porte le projet de Maison Sport Santé pour le territoire du Sud de l'Aisne, en étroite collaboration avec les collectivités locales.

La Ville de Château-Thierry a souhaité apporter son soutien en mettant à disposition gratuitement un lieu (gymnase Anne-Marie Colchen) pour l'organisation de bilans sport santé avec à l'issue un programme personnalisé pour les participants.

**Un bilan sport santé entièrement personnalisé en 5 étapes.**

Pour bénéficier de ce bilan sport santé et débiter un parcours sport santé personnalisé, vous devez prendre contact avec la Maison Sport Santé au numéro unique :

**03 23 70 74 50**

Un premier questionnaire en ligne vous sera envoyé afin de réaliser un premier bilan de santé numérique avant d'effectuer un bilan de condition physique adapté à chacun :

- entretien avec l'enseignant en activités physiques adaptés,
- test de condition physique,
- programme personnalisé.

A l'issue de ce premier bilan, vous serez alors dirigé vers des clubs et associations sportives labellisées afin de commencer la pratique d'une activité physique préconisée dans le cadre de votre bilan personnalisé.

Un suivi annuel permettra d'évaluer votre progression et d'adapter l'activité physique.

Le lancement des bilans sport santé a eu lieu le 5 mai 2021. Ils auront lieu sur rendez-vous le 1er, 2e et 4e mercredi de chaque mois, de 13h30 à 16h30 (hors vacances estivales).

Les activités proposées sont adaptées et adaptables à tout public puisqu'elles sont personnalisées en fonction de l'état de santé de chaque participant.

**Documents :**

 [Plaquette Maison Sport Santé](#)

**Contact :**

Numéro unique : 03 23 70 74 50

Mail : [maisonsportsanté@hlrs-villiers.net](mailto:maisonsportsanté@hlrs-villiers.net)

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

## LES ETAPES

### JE BOUGE POUR MA SANTÉ

#### ETAPE 1

Je contacte la Maison Sport Santé  
03 23 70 74 50



- 1 Je choisis le territoire correspondant à mon domicile.
- 2 Je suis accompagnée.e pour débiter mon parcours.

#### ETAPE 2

J'utilise la solution numérique  
**Mon Bilan Sport Santé**



Soit sur smartphone :  
je scanne le QR Code avec  
l'appareil photo de mon  
smartphone puis je clique  
sur le lien.



1 Soit sur ordinateur via le lien  
[www.monbilansportsante.fr](http://www.monbilansportsante.fr) :  
je clique sur « Espace public »  
puis sur « Etape 1 -  
Questionnaire ».

- 2 Je remplis le questionnaire et prends note de la clé.
- 3 Je prends rendez-vous avec l'EAPA\*.
- 4 Je transmets la clé à mon médecin traitant ainsi qu'à l'EAPA\*.

\*EAPA : Enseignant en Activité Physique Adaptée

Je réalise mo



Entretien avec  
l'EAPA\*

1

Test:

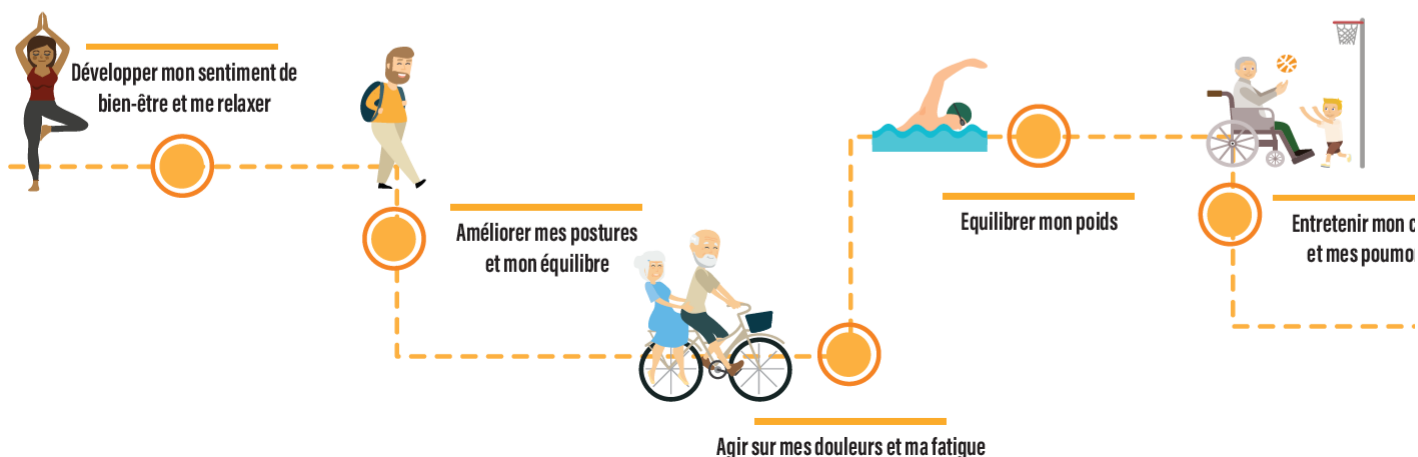
#### ETAPE 4

Je pratique mes activités prévues



Je remplis mes questionnaires  
de suivi

**PARCE QUE C'EST BON POUR MA SANTÉ ET MON MORAL !**



#### 8 clubs labellisés Sport Santé à Château-Thierry :

- Kanazawa Karaté Do
- Association des Randonneurs Pédestres du Sud de l'Aisne
- Château-Thierry Natation
- Association AMBRE (marche nordique)
- Omois Canoë-Kayak associé à l'ANAT de l'Omois pour la pratique du Dragon Boat
- Château-Thierry Basket-Ball
- Castel Handisport

Source URL: <https://www.chateau-thierry.fr/article/maison-sport-sante-je-bouge-pour-ma-sante>