



MAISON SPORT-SANTÉ

Le sport-santé et l'activité physique adaptée en Pays de Tarascon

La Maison Sport-Santé du Pays de Tarascon

Portée par la Communauté de Communes du Pays de Tarascon depuis 2026, la Maison Sport-Santé du Pays de Tarascon est la première de l'Ariège labellisée par le Ministère des sports et le Ministère de la santé en 2019.



Elle a pour but d'accueillir et d'orienter les personnes qui souhaitent pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être, quel que soit leur âge ou leur état de santé.

La Maison Sport-Santé du Pays de Tarascon propose un parcours sport-santé dans une dimension de santé globale.

Demandez le programme !

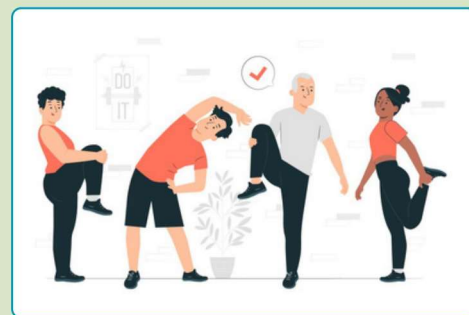
Le sport-santé, l'activité physique adaptée (APA)

Le sport-santé permet à toute personne fragilisée - par des accidents de la vie, une pathologie chronique ou une affection de longue durée - de reprendre une activité physique adaptée et sécurisée.

L'objectif est d'accompagner les personnes pour qu'ensuite elles se sentent capables de continuer en autonomie ou de rejoindre une des nombreuses activités physiques et sportives proposées par les associations locales.

Les séances se pratiquent en petit groupe. Elles sont animées par un professionnel formé spécifiquement à cette approche.

Un programme personnalisé est établi sur plusieurs mois : l'activité est adaptée aux capacités physiques, à l'état psychologique et aux attentes de chacun-e.



Le Pays de Tarascon, territoire dynamique !

La Communauté de Communes du Pays de Tarascon est labellisée territoire Ville Vivez Bougez et est engagée dans le Programme National Nutrition Santé.



L'objectif est de promouvoir et développer l'activité physique et une nutrition saine, au bénéfice de la santé et du bien-être des habitants.

Plus d'informations : maisonsportsante@cc-paysdetarascon.fr
www.cc-paysdetarascon.fr