

**COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE LA MAYENNE (CDOS 53)**

Michel LIÉBERT  
Président du CDOS 53

CDOS 53  
Maison des sports  
109 avenue Pierre de Coubertin  
BP 91035  
53010 LAVAL CEDEX

02. 43.67.10.30  
mayenne@franceolympique.com

**PLATEAU TECHNIQUE SPORTIF DU CENTRE HOSPITALIER DE LAVAL**



**CONTACTS**

- CENTRE HOSPITALIER DE LAVAL
- CENTRE HOSPITALIER DU NORD-MAYENNE
- CENTRE HOSPITALIER DU HAUT-ANJOU
- HOPITAL LOCAL D'EVRON
- HOPITAL LOCAL DE CRAON

**06.22.69.82.13**  
Le mardi et jeudi de 9h à 12h

medsport@chlaval.fr



**LES FONDATEURS**



**LES CLUBS DE**

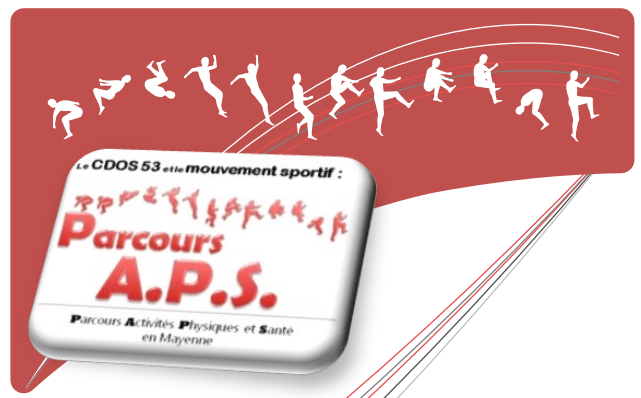


**PARTENAIRES**

**COMITES DEPARTEMENTAUX**



**DES CLUBS LABELLISES**



**LE SPORT  
AU SERVICE  
DE LA SANTE  
EN MAYENNE**



## POURQUOI LE PAPS ?

La pratique régulière d'une Activité Physique et Sportive est source de bien-être et d'épanouissement personnel.

Elle favorise la prévention de certaines pathologies et contribue à en réduire les effets et l'évolution.

**« L'inactivité physique est le 4ème facteur de risque de décès.**

**Si vous avez une ordonnance, il est facile de trouver une pharmacie pour se procurer le médicament. Mais si on vous prescrit de l'activité physique pour améliorer votre santé, où allez-vous ? »**

En Mayenne, le

**Parcours**

**Activités Physiques et Santé**

(Parcours A.P.S.)

apporte une réponse à cette question.

## VOUS ETES BENEFICIAIRE \*

*Votre Parcours A.P.S. se divise en plusieurs étapes :*

- Vous réalisez un diagnostic auprès d'un médecin (médecin traitant ou spécialiste)
- Vous bénéficiez d'un accueil individualisé avec un éducateur sportif pour être conseillé sur les activités physiques les mieux adaptées à votre situation.
- Vous pratiquez une activité physique dans un atelier de découverte pendant 3 mois ou dans un club sportif labellisé pour vous accueillir.
- Vous recevez des conseils pour adapter votre alimentation à votre activité physique.
- Tout au long de votre Parcours A.P.S., un suivi personnalisé et confidentiel veille au respect des préconisations faites par le médecin lors du diagnostic.
- Vous décidez de poursuivre votre activité physique dans le club mayennais labellisé de votre choix.
- Une aide financière vous est attribuée sur la totalité du parcours.

## VOUS ETES MEDECIN

- Vous réalisez le diagnostic préalable pour orienter le patient vers le Parcours A.P.S. et vous rédigez le certificat de non contre-indication, assorti d'éventuelles réserves et préconisations.
- Vous êtes informé du Parcours du patient à son entrée dans le dispositif au terme du premier entretien, et à sa sortie du dispositif (vous êtes destinataire du bilan réalisé avec le patient)

## VOUS ETES DIRIGEANT D'UN CLUB

- La pratique de votre activité sportive est adaptée aux personnes atteintes des pathologies (cardio vasculaire, diabète, surpoids, convalescence, handicap...)
- Vous organisez une séance de pratique adaptée aux bénéficiaires du PAPS, encadrée par un animateur qualifié (code du sport)
- Vous assurez le suivi des bénéficiaires sur le plan physique et sportif avec les éducateurs du PAPS.

\* Diabète, maladies cardio-vasculaires, convalescence de cancers, obésité, surpoids...  
Le PAPS est également ouvert aux personnes atteintes d'un handicap physique ou mental, et aux jeunes scolaires en surpoids ou autres demandes personnelles.