Parcours sport santé : Prenez soin de votre santé grâce à l'activité physique adaptée

Parce que l'activité physique est un véritable traitement non médicamenteux, la Communauté d'agglomération Val Parisis développe une nouvelle offre Sport Santé destinée aux personnes souhaitant reprendre une activité physique dans un cadre sécurisé, progressif et encadré.



Que vous soyez concerné par une maladie chronique, une affection de longue durée, une perte d'autonomie ou que vous souhaitiez simplement retrouver une activité adaptée à votre condition physique, cette offre vous permet de bouger à votre rythme, avec un accompagnement assuré par des éducateurs sportifs spécialement formés.

L'objectif est simple : vous aider à retrouver durablement le plaisir de l'activité physique et vous accompagner vers une pratique régulière, en toute confiance. Cette nouvelle offre complète le parcours « Sport sur ordonnance » déjà proposé sur le territoire depuis plusieurs années.

L'activité physique, un véritable allié pour votre santé

Aujourd'hui, la pratique régulière d'une activité physique est reconnue comme un facteur essentiel de prévention et d'amélioration de nombreuses pathologies. Elle contribue à préserver l'autonomie, à renforcer les capacités physiques, à diminuer les douleurs chroniques, à lutter contre la sédentarité et à améliorer le bien-être psychologique.

Pourtant, après une première prise en charge, beaucoup de personnes interrompent leur pratique faute d'un accompagnement adapté. Afin de favoriser une activité durable, Val Parisis met en place un parcours progressif qui permet de poursuivre les bénéfices acquis tout en développant son autonomie.

Un parcours en trois étapes

1. Le Sport sur ordonnance

À travers le dispositif francilien Prescri'forme, les personnes souffrant d'hypertension artérielle, d'obésité ou d'une affection de longue durée (diabète, maladies cardiovasculaires ou respiratoires, cancer, etc.) peuvent bénéficier d'un accompagnement personnalisé. L'objectif est simple : faire de l'activité physique un complément thérapeutique efficace, pour améliorer la qualité de vie, préserver l'autonomie et limiter l'évolution de la maladie.

Pour développer ce dispositif sur le territoire, des éducateurs sportifs de la communauté d'agglomération Val Parisis certifiés encadrent ces séances d'activité physique adaptée.

Après la prescription du médecin, le patient réalise une évaluation initiale avec un éducateur sportif aux Grands Bains du Parisis à Herblay-sur-Seine. Un programme sur mesure est ensuite élaboré, en fonction de son état de santé, de ses capacités physiques et de ses objectifs. Il peut associer des séances de fitness et des activités aquatiques, dans un cadre sécurisé et sous l'encadrement de professionnels formés.

↓

2. Le Sport Bien-être

Vous poursuivez votre progression grâce à des séances adaptées, en petits groupes, dans un cadre convivial et sécurisant.

Les éducateurs sportifs, formés spécifiquement au Sport Santé, proposent des exercices évolutifs permettant à chacun de progresser, quel que soit son niveau. L'objectif n'est pas la performance, mais le bien-être, la reprise de confiance et l'installation d'habitudes durables favorables à la santé afin de gagner en autonomie et de retrouver le plaisir de bouger.

Accessible à tous, sans prescription médicale

↓

3. Le Sport en autonomie

Lorsque vous êtes prêt, vous pouvez rejoindre les activités proposées dans les équipements sportifs de Val Parisis et poursuivre votre pratique en toute autonomie.

Des activités adaptées à chacun

Les participants peuvent pratiquer des activités aquatiques adaptées, de la natation douce, du fitness santé ainsi que de la gym douce. Certaines séances seront complétées par un accès accompagné à l'espace balnéo ou à l'espace cardio-fitness afin de prolonger les bienfaits de l'activité.

- **À l'AquaVal – Centre aquatique Alice Milliat,** les séances associent activités aquatiques adaptées, natation, fitness santé et gym douce. Certaines sont complétées par un accès accompagné à l'espace balnéo ou à l'espace cardio-fitness.
- **Aux Grands Bains du Parisis,** des séances de fitness santé et de gym douce sont proposées tout au long de l'année.
- **Aux Nymphéas du Parisis,** des activités aquatiques en bassin de 25m.

Toutes les activités sont encadrées par des éducateurs sportifs formés au Sport Santé et se déroulent en petits groupes afin de garantir un accompagnement personnalisé.

Où et quand pratiquer ?

Les séances sont proposées hors vacances scolaires, dans trois équipements sportifs de l'agglomération.

À l'AquaVal – Centre aquatique Alice Milliat (à partir du 14 septembre 2026)
7 rue Théroigne de Méricourt 95150 Taverny

- **Mercredi de 14h à 15h :** activité aquatique et fitness (format hybride), avec 45 minutes de pratique suivies de 15 minutes d'accès à l'espace balnéo.
- **Jeudi de 10h à 11h :** activité aquatique et natation adaptée, avec 45 minutes de pratique suivies de 15 minutes d'accès à l'espace balnéo.
- **Samedi de 14h30 à 15h30 :** fitness santé adapté à l'espace forme, avec 45 minutes de séance suivies de 15 minutes d'accès aux salles cardio-fitness.

Aux Grands Bains du Parisis (à partir du 14 septembre 2026)
1 rue François Truffaut 95220 Herblay-sur-Seine

- **Lundi de 15h30 à 16h30 :** séance de renforcement musculaire adaptée.
- **Mercredi de 9h15 à 10h15 :** séance de renforcement musculaire adaptée.

Aux Nymphéas du Parisis (à partir du 1er octobre 2026)
14 chaussée Jules César 95480 Pierrelaye

- **Mercredi de 12h15 à 13h :** activité aquatique
- **Un jeudi sur deux de 15h45 à 16h30 :** activité aquatique

Ces créneaux permettent aux participants de bénéficier d'un accompagnement régulier tout au long de l'année dans un cadre sécurisé et convivial.

Une offre accessible

Étape 1 – Sport sur ordonnance

Dans le cadre du dispositif Sport sur ordonnance, les bénéficiaires profitent d'un accompagnement personnalisé comprenant :

- Bilan initial : 22 €
- 12 séances d'activité physique adaptée : 22 €, valable un an et renouvelable une fois (à la première date d’inscription)

Étape 2 – Sport Bien-être

À l'issue du parcours Sport sur ordonnance, l'offre Sport Bien-être prend le relais avec une tarification intermédiaire permettant de poursuivre une activité physique adaptée à moindre coût.

- 6 € la séance
- Carte de 12 séances : 60 €, valable un an et renouvelable une fois (à la première date d’inscription)

Les personnes ne souhaitant pas effectuer toutes les étapes ont la possibilité d’intégrer directement le dispositif à l’étape 2 (Sport Santé), sans prescription médicale et sans avoir réalisé l’étape 1 avec une tarification adaptée :

- 13,40 € la séance
- Carte de 12 séances : 134 €, valable un an et renouvelable une fois (à la première date d’inscription)

Étape 3 – Sport en autonomie

Lorsque vous êtes prêt à pratiquer de manière autonome, vous pouvez rejoindre l'ensemble des activités proposées dans les équipements sportifs de Val Parisis, aux tarifs habituels en vigueur.

« Depuis mon arrêt cardiaque en 2023, l’activité physique adaptée, dont je bénéficie au centre aquatique d'Herblay-sur-Seine, joue un rôle essentiel dans mon rétablissement. Grâce à l’accompagnement bienveillant et professionnel de mes coachs, Mickaël et Kevin, je peux travailler mon endurance, retrouver progressivement mes capacités physiques et améliorer ma qualité de vie.

Cette activité m’aide à retrouver une vie plus saine et à reprendre confiance en mes capacités. Le sport sur ordonnance est essentiel pour permettre aux personnes confrontées à des problèmes de santé de bénéficier, elles aussi, de cet accompagnement et de retrouver une meilleure qualité de vie. »

Aline P.

Contact

01 30 40 27 80

01 84 29 32 00

sportsante@valparisis.fr

Liens utiles
Sport sur ordonnance